രാജയോഗം

ശ്രീ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ



പരിഭാഷകൻ: മഹാകവി കുമാരനാശാൻ

രാജയോഗം

പാതഞ്ജലയോഗസൂത്രം അടങ്ങിയ സമ്പൂർണ്ണഗ്രന്ഥം

(വിവേകാനന്ദസ്വാമി അവർകളുടെ ഇംഗ്ലീഷ് മൂലഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്ന്)

പരിഭാഷകൻ:

എൻ. കുമാരൻ ആശാൻ

E-book Published By
http://malayalamebooks.org/
May 2012

വിഷയവിവരണം

പൂർവ്വഭാഗം

മുഖവുര

ഏതാണ്ടു നാലുകൊല്ലം മുൻപ് രാജയോഗത്തിന്റെ പൂർവഭാഗം മുഴുവൻ പുസ്തകരൂപേണ പുറപ്പെടുവിച്ച അവസരത്തിൽ ഈ ഉത്തരഭാഗവും തർജ്ജിമചെയ്തു അല്പാല്പമായി 'വിവേകോദയം' വഴി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതാണെന്നും, തർജ്ജിമയിൽ പൂർവ്വഭാഗ ത്തേക്കാൾ ഉത്തരഭാഗത്തിൽ അധികം ദൃഷ്ടിവെക്കാമെന്നും പ്രതിജ്ഞചെയ്തിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഇത്രതാമസിച്ചിട്ടാണെങ്കിലും ഈ പ്രതിജ്ഞ ഒരുവിധം പൂർത്തിയായി എന്നുകാണുന്നതിൽ വലിയ ചാരിതാർത്ഥ്യം തോന്നുന്നു.

പൂർവ്വഭാഗം ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ മുവുരയിൽ ഗ്രന്ഥകർത്താ വിനെയും ഗ്രന്ഥത്തെയും പറ്റി ചില വിവരങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടുള്ള തിനാൽ വീണ്ടും ആ സംഗതികളെ ആവർത്തിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ വിവേകാനന്ദസ്വാമിയുടെ വന്ദ്യയായ മാതാവ് ഇതിനിടയിൽ കാല ധർമ്മം പ്രാപിച്ചിരിക്കുകയാൽ ആ മുഖവുരയിൽ അവർ ജീവിച്ചിരി ക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു വായനക്കാർ തെറ്റിദ്ധരിക്കാതെ ഓർത്തുകൊള്ളേണ്ടതാണ്. രാജയോഗം പൂർവഭാഗത്തിന്റെ വേറൊരു തർജ്ജിമ ഈ മാസത്തിൽ പുറത്തുവന്നിട്ടുള്ള വിവരം കൂടി ഇവിടെ പറയേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നു. സ്വാമിയുടെ കർമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം എന്നീ പുസ്തകങ്ങൾ പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയ കെ എം, അവർകളാണ് ഈ പുസ്തകം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹം എന്റെ തർജ്ജമയെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞിട്ടില്ലെന്നു അറിയുന്നു. ആ തർജ്ജമയിൽ രണ്ടാം ഭാഗം ഇല്ലതാനും. ഏതായാലും രാജയോഗം പൂർവ്വഭാഗത്തിന്റെ ഒന്നാം പതിപ്പു അശേഷം വിറ്റു തീർന്നതിനാൽ അതിന്റെ പ്രചാരത്തിലുള്ള ചാരിതാർത്ഥ്യത്തോടുകൂടിയും വീണ്ടും വളരെപ്പേർ ആവശ്യപ്പെടുന്നതനുസരിച്ചും ആ ഭാഗത്തിന്റെ രണ്ടാം പതിപ്പും ഉത്തരഭാഗത്തിന്റെ ഒന്നാം പതിപ്പും കൂടി ഈ വിശിഷ്ട ഗ്രന്ഥം മുഴുവൻ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

തർജ്ജിമയിൽ മൂലകാരന്റെ ആശയങ്ങളെ ഓജസ്സിനു ഹാനി കൂടാതെ തന്നെ ഭാഷയിൽ പ്രതിഫലിപ്പിപ്പാൻ നല്ലവണ്ണം ദൃഷ്ടീ വെച്ചിട്ടുണ്ട്. അതോടുകൂടി വിഷയഗൗരവംകൊണ്ടുള്ള വൈഷമ്യ ത്തെ ലഘൂകരിപ്പാൻ വേണ്ടി ആർക്കും കേട്ടാൽ അർത്ഥമാകത്തക്ക വണ്ണം ഭാഷാരീതിയെ എളുപ്പമാക്കാൻ പാടുള്ളത്ര യത്നിച്ചിട്ടുമുണ്ട്

ഉത്തരഭാഗം തർജ്ജിമചെയ്യുന്നതു പൂർവ്വഭാഗത്തേക്കാൾ ശ്രമ സാദ്ധ്യമായ ഒന്നാണന്നുള്ള വസ്തുതകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. ഉത്തരഭാഗം പാതഞ്ജലസൂത്രങ്ങളുടെ പരിഭാഷയും അതിന്മേ ലുള്ള സ്വാമിയുടെ സ്വതന്ത്രഭാഷ്യവും ആകുന്നു. സൂത്രങ്ങളെ ഇംഗ്ലീഷിൽ പരിഭാഷപ്പെടുത്തുന്നന്നതിൽ സ്വാമി അവസരോചിത മായ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാശ്ചാത്യന്മാരുടെ ഉപയോഗ ത്തിനാകയാൽ അപ്രകാരം ചെയ്യേണ്ടിവന്നത് സമ്മതിക്കത്തക്കതും സ്വാമിയ്ക്കു പ്രകൃതവിഷയത്തിലുള്ള ജ്ഞാനവും അനുഭവവും കൊണ്ട് അതിൽ അന്യഥാ ശങ്കയ്ക്ക് ഇടയില്ലാത്തതുമാകുന്നു. എങ്കിലും പാതഞ്ജല ദർശനത്തെപ്പറ്റി ഭാരതീയരുടെ ഉപയോഗ ത്തെമാത്രം ഉദ്ദേശിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു ഏതദ്ദേശ ഭാഷാഗ്രന്ഥത്തിൽ ഋഷിപ്രണീതമായ മൂലത്തെ അങ്ങനെതന്നെ വെച്ചുകൊണ്ടു എന്തെങ്കിലും ഉപന്യസിപ്പാനേ ജനങ്ങൾ സമ്മതിക്കൂ എന്നുള്ളതു പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഈ പരിഭാഷയിൽ പ്രമാണ്യത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചു സ്വാമിയുടെ ഇംഗ്ലീഷ് സൂത്രങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്തു അവയുടെ മൂലമായ സംസ്കൃത സൂത്രങ്ങൾ തന്നെ ചേർത്തുകൊണ്ട് അവയുടെ പദംപ്രതിയും വാക്യംപ്രതിയുമുള്ള അർത്ഥങ്ങൾ മലയാളത്തിൽ കൊടുക്കുക യാണു ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിൽ സൂത്രത്തിന്റെ യഥോക്താർത്ഥങ്ങളിൽ വല്ലദിക്കിലും നിസ്സാരമായ വല്ല മാറ്റവും വന്നിട്ടുണ്ടങ്കിൽ അതിന്റെ ഫലമായി സ്വാമിയുടെ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പൂർവാപരവാക്യങ്ങൾക്കു തമ്മിൽ അസാംഗത്യം വരാതിരിക്ക ത്തക്കവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. സൂത്രങ്ങളുടെ അർത്ഥനിർണ്ണയ

ത്തിൽ അധികം ആശ്രയിച്ചിട്ടുള്ളത് വ്യാസഭാഷ്യത്തേക്കാൾ ഭോജരാജവൃത്തിയെ ആകുന്നു. സൂത്രപാഠങ്ങളും ഭോജവൃത്തിയിൽ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളപ്രകാരം തന്നെയാണ് ഇതിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ളതു. ചുരുക്കത്തിൽ അത്യുൽകൃഷ്ടവും ദൂരവഗാഹവുമായ ഈ രാജ യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ജിജ്ഞാസുക്കൾക്കു ഈ പുസ്തകം കൊണ്ടു സാരമായ പ്രയോജനമുണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം വേണ്ടതെല്ലാം ദൃഷ്ടി വെച്ചിട്ടുണ്ട്. മഹാത്മാവായ വിവേകാനന്ദസ്വാമി തന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് ഗ്രന്ഥംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം ഈ തർജ്ജിമകൊണ്ട് മലയാളി കൾക്കുണ്ടാകുമെങ്കിൽ അതു തന്നെയാണു ഈ ശ്രമത്തിന്റെ പ്രതിഫലം.

എൻ കുമാരൻ ആശാൻ
പരിഭാഷകൻ
തിരുവനന്തപുരം
1090 കന്നി 15

സമർപ്പണം

നമഃ പരസ്മൈ തമസഃ സവിത്രേ
തസ്മൈ ശരവ്യായ ച ദർശനാനാം
പുമാംസമേകം ലുഠതാം ഭവാബ്ധൗ
യമാമനന്തി ശ്രുതയഃ ശരണ്യം

വിദ്യാ ജയത്യാത്മവിഭൂതിസൂതിഃ
ശിവേന സംവർദ്ധിതസമ്പ്രദായാ
യാമേവ സൂത്രാണ്യധികൃത്യ ചക്രേ
പതഞ്ജലിഃ പ്രാഗ്രസരോ മുനീനാം

വ്യാസേന ഭാഷ്യേണ യദധ്യകാരി
ഭോജേന രാജ്ഞാ സ്ഫുടയാ ച വൃത്യാ
കാലേന തസ്യാഭവദാവിലത്വം
പാതഞ്ജലസ്യാത്ഭുതദർശനസ്യ

ആസ്മിന്മഹാൻ കോപി ചിരായ വംഗേ
ഷ്വദൃഷ്ടപൂർവ്വപ്രതിഭാപ്രഭാവഃ
ശ്രീരാമകൃഷ്ണാഖ്യയതീശ്വരസ്യ
പൂജ്യസ്യ യോƒന്തേവസതാം ധുരീണഃ

വിസ്മായയൻ വിശ്വജനം സ്വവാഗ്ഭിഃ
തതാര ധർമ്മോദ്ധരണപ്രവൃത്തഃ
ന കേവലം ഗോഷ്പദവത്സമുദ്രം
സാരസ്വതം തം ച പയോമയം യഃ

പദം ഗതോപി പ്രകൃതേഃ പരം യോ
ഗുണൈസ്സമജ്ഞാസുരഭിശ്ചകാസ്തി
തസ്യാർത്ഥഗുർവീ പ്രഥതേ ജഗത്യാ
മാനന്ദസംജ്ഞാദ്യ വിവേകപൂർവ്വാ

സോയം സധർമ്മാ മുനിപുംഗവസ്യ
തസ്യൈവ വാഗ്യോഗവിദാം വരസ്യ
വ്യാഖ്യാം വശ തൽഫണിതേഃ പ്രസന്നാ
മത്യത്ഭുതാമാങ്ഗ്ലഗിരാ ചകാര

ജാഗർത്തി യോഗീ നനു കേരളേഷു
നാരായണാഖ്യോ നിഗമാന്തചാരീ
നുദംസ്തമോ വിഷ്ഗുപാത്തജന്മാ
യദ്യപ്യുപാനന്തപുരം യഥേന്ദു

ജ്ഞാനേന പൂതഃ സ്വതപസ്യയാ ച
വിമത്സരൈഃ സാധു വിഭാവ്യതേ യഃ
ഭർഗ്ഗ സ്വയം വാ നരലക്ഷണോ*ƒ*യം,
നാരായണോ വേതി നവാവതാരഃ

മൂർദ്ധ്നാ ധൃതം പാദരജോപി യസ്യ
ഹൃദ്ദർപ്പണം മേ മലിനം പ്രമാർഷ്ടി
തതഃ കിമന്യോസ്തി വിഭാവനീയോ
ഗുരുർഗ്ഗരീയാൻ സ ച മേ ഗരിഷ്ഠഃ

ഉക്തേ ച യത്നഃ സ്വയമാംഗ്ലഗുംഭേ
ഹ്യധീമതാ സമ്പ്രതിഫദ്ഗുവാചാ
മയാ കൃതഃ കേരളവൈഖരീഭിഃ
കിം ദുഷ്കരം കർമ്മ ഗുരോഃ കൃപായാഃ?

തസ്യൈവ ചാനേന മയാ പദാബ്ജേ
സ്വീയൈഃ കടാക്ഷൈഃ പരിവർദ്ധിതേന
സമർപ്യതേ ഭക്തിഭരേണ സോയം
സമാധിശാസ്ത്രസ്യ സുഖോ വിവർത്തഃ

ശുഭം ഭൂയാൽ

തിരുവനന്തപുരം
1914 അക്ടോബർ 24

എൻ. കുമാരനാശാൻ

ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ മുഖവുര

രാജയോഗത്തിന്റെ പൂർവഭാഗം ഇങ്ങിനെ ഒരു പുസ്തകരൂപേണ പുറത്തുവിടുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ അതിനെപ്പറ്റി രണ്ടുവാക്കു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥത്തിന്റെ മൂലം മഹാത്മാവായ വിവേകാനന്ദസ്വാമി ഇംഗ്ലീഷിൽ എഴുതീട്ടുള്ളതാണ്. അതിൽ ഈ പൂർവഭാഗം അദ്ദേഹം 1893–ൽ അമേരിക്കയിൽ ചിക്കാഗോ നഗരത്തിൽ കൂടിയ വിശ്വവിശ്രുതമായ മതപ്രതിനിധി മഹാസഭ കഴിഞ്ഞു അവിടങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ''രാജയോഗ''ത്തെ സംബന്ധിച്ചുചെയ്തിട്ടുള്ള എട്ടു പ്രസംഗ ങ്ങളാകുന്നു. ഇതിന്റെ ഉത്തരഭാഗം അതിനെ പിന്തുടർന്നുതന്നെ പതഞ്ജലിമഹർഷിയുടെ യോഗസൂത്രങ്ങൾക്കു ഈ മഹാത്മാവു ചെയ്തിട്ടുള്ള ഒരു അനുപദ തർജ്ജിമയും അതിന്റെ അതി വിശിഷ്ടമായ ഒരു സ്വതന്ത്രവ്യാഖ്യാനവുമാണ്. ഈ പൂർവഭാഗം പോലെതന്നെ അതിനേയും ഈ പരിഭാഷകൻ ''വിവേകോദയം'' വഴിയായി മലയാളത്തിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിച്ചുവരുന്നു. സ്വാമി അവർകളുടെ എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും വച്ച് കർമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം, രാജയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം എന്നീ നാലു പുസ്തകങ്ങളാണ് അതിപ്രസിദ്ധങ്ങൾ. ഇവയിൽ കർമ്മയോഗവും ഭക്തിയോഗവും ഇതിനുമുമ്പുതന്നെ മലയാളത്തിൽ ആക്കപ്പെടുക യും അവയ്ക്ക് അസാമാന്യമായ പ്രചാരം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തിരീ ക്കുന്നു. ഈ പരിഭാഷകൻ തന്നെ ആദ്യം ആ രണ്ടു പുസ്തക ങ്ങളേയും മലയാളത്തിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു എങ്കിലും തർജ്ജിമ മുഴുവനാക്കുന്നതിനു മുമ്പു ആ പുസ്തകങ്ങൾ വേറേവഴി പ്രസിദ്ധ പ്പെടുത്തിക്കാണുകയാൽ വിരമിക്കേണ്ടിവന്നിരുന്നു. രാജയോഗ ത്തിന്റെ പരിഭാഷ ഇതുവരെയും മറ്റാരും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി കാണാത്തതുകൊണ്ടു തർജ്ജിമ തരക്കേടില്ലെന്നു മഹാജനങ്ങ ൾക്കുതോന്നുന്ന പക്ഷം ഈ മൂന്നാമത്തെ ശ്രമം ഒരുവിധം ഫലിച്ചു എന്നുള്ള ചാരിതാർത്ഥ്യം

പരിഭാഷകന്നുണ്ട്. കർമ്മഭക്തിയോഗ ങ്ങൾ രണ്ടും സാധാരണ മനസ്സുകൾക്കു സുഗ്രഹമാകത്തക്ക വിധത്തിൽ മതസംബന്ധമായ സാധാരണവിചാരങ്ങളേയും അനുഷ്ഠാനങ്ങളേയും അടിസ്ഥാന മാക്കി എഴുതീട്ടുള്ളതാകുന്നു. രാജയോഗം അങ്ങിനെയല്ല, അതു മാനസതത്വശാസ്ത്രത്തെ അതായതു അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രത്തെ ആസ്പദ മാക്കി നിർമ്മി ച്ചിട്ടുള്ള അതിപ്രൗഢമായ ഗ്രന്ഥമാണ്. ആതു കൊണ്ട് ഇതിന്റെ പരിഭാഷയിൽ തർജ്ജിമക്കാരന്നു കുറേക്കൂടി ക്ലേശമുണ്ടായിരിക്കും. രാജയോഗം മലയാളത്തിൽ തർജ്ജിമ ചെയ്യു ന്നതിനു രാമകൃഷ്ണ മിഷ്യനിൽ നിന്നു അനുവാദം ചോദിച്ചതിനു തന്ന മറുപടിയിൽ ബ്രഹ്മശ്രീ രാമകൃഷ്ണാനന്ദസ്വാമി "Our President is glad to hear that a very competent man has been good enough to translate the most difficult Book of Sri Swami Vivekandaje into Malayalam" "ശ്രീമൽ വിവേകാനന്ദസ്വാമി അവർകളുടെ ഏറ്റവും പ്രയാസമുള്ള പുസ്തകം നല്ല യോഗ്യതയുള്ള ഒരാൾ മലയാളത്തിൽ തർജ്ജിമ ചെയ്വാൻ സന്നദ്ധനായതിനെപ്പറ്റി അറിയുന്നതിൽ ഞങ്ങളുടെ അദ്ധ്യക്ഷൻ വളരെ സന്തോഷിക്കുന്നു" എന്നു എഴുതി യിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ തന്റെ യോഗ്യതയെപ്പറ്റി പറയുന്നതിനെ തർജ്ജിമക്കാരൻ സമ്മതിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും രാജയോഗം സ്വാമി അവർകളുടെ പുസ്തകങ്ങളിൽവച്ചു ഏറ്റവും പ്രയാസമുള്ള ഒന്നാ ണെന്നു വായനക്കാർ സമ്മതിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. പ്രമേയ ത്തിലുള്ള സാമാന്യമായ പരിചയംകൊണ്ടു അപ്പോളപ്പോൾ അല്പാല്പ മായി തർജ്ജിമ ചെയ്തു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയെന്നല്ലാതെ തർജ്ജിമ യെ അനുസ്യൂതമായി വായിച്ചു പരിഷ്കരിപ്പാൻതന്നെ തൽക്കാലം സൗകര്യമുണ്ടായിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ടു മറ്റു പ്രകാരത്തിലും ഇതിൽ സംഭവിച്ചേക്കാവുന്ന വല്ല സ്ഖലിതങ്ങളേയും യോഗ്യരായ വായന ക്കാർ സദയം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുതന്നാൽ അടുത്തപതിപ്പിൽ തിരുത്തി ക്കൊള്ളാവുന്നതും ഉത്തരഭാഗത്തിന്റെ തർജ്ജിമ കഴിയുന്നത്ര നന്നാക്കാൻ ഇപ്പോഴെ നോക്കുന്നതുമാണ്.

ഗ്രന്ഥകർത്താവായ ശ്രീവിവേകാന്ദസ്വാമി മഹാസമാധിയായിട്ടു ഇപ്പോൾ എട്ടുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം 1863ൽ ജനിച്ചു. അഥവാ അവതരിച്ചു. 1902–ൽ ശരീരം ത്യജിച്ചു. ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ ജന്മഭൂമി കൽക്കട്ട നഗരവും മാതാപിതാക്കന്മാർ ബങ്കാളത്തെ കായസ്ഥവർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട ''ദത്ത'' എന്ന വംശപ്പേരുള്ള ഒരു സാധാരണകുടുംബത്തിലെ പുണ്യശാലികളായ ദമ്പതിമാരും ആയിരുന്നു. സ്വാമിയുടെ അമ്മ ഇപ്പോഴും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. അച്ഛൻ കൽക്കട്ട ഹൈക്കോടതിയിൽ ഒരു വക്കീലായിരുന്നു. സ്വാമി സന്യസിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അദ്ദേഹം ചരമഗതിയെ പ്രാപിച്ചു. സ്വാമിയുടെ അമ്മ വളരെ ഈശ്വരഭക്തിയും ശുദ്ധിയും ഉള്ള സ്ത്രീരത്നമായിരുന്നു. സ്വാമിയെ പ്രസവിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അവർ കാശിയിൽ വ്രതം നോറ്റു താമസിച്ചിരുന്നപ്പോൾ താൻ 'വീരേശ്വരാം'ശഭൂതനായ ഒരു പുത്രന്റെ മാതാവാകുമെന്ന് ആ പരിശുദ്ധയായ അമ്മയ്ക്കു സ്വപ്നദർശനമുണ്ടായത്രെ.

സ്വാമിയിൽ ശൈശവം മുതൽ ദിവ്യത്വം പ്രകാശിച്ചിരുന്നു. രാത്രിയിൽ കൂടെയുള്ളകുട്ടികൾ നേരമ്പോക്കും കഥകളും പറഞ്ഞു സമയം കഴിച്ചിട്ടു 'ഞങ്ങൾക്കും ഉറക്കംവരുന്നില്ലെന്നു' സങ്കടം പറയുമ്പോൾ 'നിങ്ങൾ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലെ മനോഹരമായ തേജസ്സിനെ ക്കാണുന്നില്ലേ? അതിനെ നോക്കുവിൻ. ഉടനെ നിങ്ങൾക്കു വിശ്രമ വും ഉറക്കവുമുണ്ടാകും' എന്നു സ്വാമി കുട്ടിക്കാലത്തു പറഞ്ഞി ട്ടുണ്ട്. കുറേക്കൂടി പ്രായമായശേഷം ഒരിക്കൽ ഒരു ബ്രാഹ്മണനു മായി സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സ്വാമി അദ്ദേഹത്തോട് 'ഈ ബ്രഹ്മസ്വം നിങ്ങൾ പൊട്ടിച്ചു പുറത്തു കളവിൻ അല്ലെങ്കിൽ ഊരി എന്റെ തോളിൽ ഇട്ടു തരിൻ ബ്രഹ്മ ധ്യാനവും, സമാധിയും നിങ്ങൾക്കു അത്ര അസാദ്ധ്യമായി തോന്നു ന്നല്ലോ. എനിക്കതു വളരെ എളുപ്പത്തിൽ വരുന്നുണ്ടു' എന്നു പറഞ്ഞു. സ്വാമി 18–ാമത്തെ വയസ്സിൽ കൽക്കട്ടാ സർവ്വകലാ ശാലയിൽ നിന്നു ബി. എ. പരീക്ഷയിൽ വിജയിയായി. തത്വ ശാസ്ത്രത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടാ

യിരുന്ന വാസനയും ബുദ്ധി വികാസവും അസാധാരണം തന്നെ ആയിരുന്നു. കാളേജു വിടുന്നതിനുമുമ്പു ഹർബർട് സ്പെൻസർ എന്ന ലോക വിശ്രുതനായ യൂറോപ്യൻ തത്വശാസ്ത്രപണ്ഡിതന്റെ ഒരു സിദ്ധാന്തത്തെ ഖണ്ഡിച്ചു അദ്ദേഹത്തിനു നേരിട്ടു സ്വാമി (നരേന്ദ്ര നാഥദത്തൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ പേർ അതായി രുന്നു) എഴുതിയിരുന്നു. കാളേജു വിട്ട ശേഷം അച്ഛന്റെ മരണ ത്താൽ കുടുംബത്തിന്നുണ്ടായ ധനസംബന്ധമായ ന്യൂനതയെ പരിഹരിപ്പാൻ അദ്ദേഹം 'കുലക്രമാഗത'മായ വക്കീൽ പണിക്കു ഒരുങ്ങുകയും വേഗത്തിൽ അതിൽനിന്നു വിരമിക്കുകയും ചെയ്തു. സ്വാമി വിവാഹം ചെയ്തില്ല. ഈശ്വരനെപ്പറ്റിയ യഥാർത്ഥമായ അറിവും സാക്ഷാൽക്കാരവും സമ്പാദിപ്പാനുള്ള തൃഷ്ണ സ്വാമിക്കു അധികമധികം വർദ്ധിച്ചു. എല്ലാ മതശാസ്ത്രങ്ങളും അദ്ദേഹം പഠിച്ചു. കുറേക്കാലം ബങ്കാളത്തെ പ്രസിദ്ധമായ ബ്രഹ്മസമാജത്തിലെ നേതാക്കന്മാരുമായി അദ്ദേഹം സഹവസിച്ചു. തന്റെ തീഷ്ണമായ തൃഷ്ണക്ക് അതിൽ ഉപശമം കാണാത്താതിനാൽ ഒടുവിൽ അതിനെ വിട്ടുകളഞ്ഞു. രാമകൃഷ്ണപരമഹംസരെപ്പറ്റി അദ്ദേഹം കേട്ടിരുന്നു എങ്കിലും വിദ്യാവിഹീനനായ ആ ഋഷിയിൽ തനിക്കു വിശ്വാസ മുണ്ടായിരുന്നില്ല. 'ഹൈ; ശപ്പ് അയാൾ ദിവ്യത്വം നടിച്ചു തെണ്ടി നടക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം ആളുകളിൽ ഒരുത്തൻ, ജനങ്ങൾ ആ വക ക്കാരുടെ പിന്നാലെ ഓടാറുണ്ട്' എന്നു പരമഹംസരെ പുച്ഛിച്ചു കൂടിയും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടത്രേ. ലോകത്തു സംഭവിക്കേണ്ട വല്യ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം സംഭവിക്ക തന്നെ ചെയ്യണമല്ലോ! അദ്ദേഹം ഒടുവിൽ പമഹംസരെ ചെന്നു കാൺമാൻ ഇടയായി. പിന്നെ ജീവിത കാലത്തിൽ ആ മഹാത്മാവിനെ ഒരു ദിവസ മെങ്കിലും പിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു അദ്ദേഹത്തിനു ദുസ്സഹമായിരുന്നു. ഒന്നാമതായി 'അവിടുന്നു ഈശ്വരനെ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?' എന്നു തന്റെ സാധാരണ മായ ചോദ്യത്തിനു 'നിന്നെ കാണുന്ന പോലെ തന്നെ ഞാൻ ഈശ്വരനേയും കാണുന്നു' എന്നു പരമഹംസർ പറഞ്ഞ അസന്ദിഗ്ദ്ധമായ ഉത്തരം വിവേകിയായ അദ്ദേഹത്തീന്റെ ഹൃദയ

ത്തെ നല്ലവണ്ണം ആവർജ്ജിച്ചു. യുവാവായ നരേന്ദ്രനാഥദത്തനു സംഗീതത്തിലും അസാമാന്യമായ പാണ്ഡിത്യമുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശാരീരം അതിമധുരമായിരുന്നു. ഒരുദിവസം പരമഹംസരുടെ മുമ്പിൽ അദ്ദേഹം ഒരു കീർത്തനം പാടി. അതു കേട്ടവർ എല്ലാം ആനന്ദപരവശരായി ഇരുന്നു പോകയും തന്റെ തന്നെ ഹൃദയദ്രാവകമായഗാനത്തിന്റെ ലയത്തിൽ ലീനചിത്തനായ് നരേന്ദ്രനാഥൻ മൂർച്ഛിച്ചു വീണു പോകുകയും ചെയ്തു. പരമഹംസർ അദ്ദേഹത്തെ ഉടൻ കൈകൊണ്ടു തലോടി. ഒരു അസാധാരണമായ സ്ഫുരണം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരിരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചതുപോലെ തോന്നി. അദ്ദേഹത്തിനു ഉടൻ സമാധി ഉണ്ടായി. അദ്ദേഹം ആത്മാവിന്റെ പൂർണ്ണമായ മാഹാത്മ്യത്തെ അനുഭവസാക്ഷിയായറിയുകയും, അഥവാ ഈശ്വരനേത്തന്നെ കാണുകയും ചെയ്തു. അന്നുമുതൽ അദ്ദേഹം പരമഹംസരുടെ പ്രിയശിഷ്യനായി. ‘വിവേകാന്ദൻ’ എന്ന ജഗൽപ്രസിദ്ധമായ നാമധേയം അദ്ദേഹം സന്യാസദീക്ഷ സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ പരമഹംസർ നൽകിയതാണ്[1]. അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ സമാധിയിൽ മൃതപ്രായനായി കിടക്കുമ്പോൾ സുഖക്കേടായി മറ്റൊരു ദിക്കിൽ താമസ്സിച്ചിരുന്ന പരമഹംസരുടെ അടുക്കൽ ജനങ്ങൾ ഓടിയെത്തി വിവരമറിയിച്ചു. ‘അയാൾ അങ്ങനെ കിടന്നോട്ടെ. കുറേനേരം അങ്ങനെ കിടന്നതു കൊണ്ടു ഒരു ആപത്തും വരാനില്ല’ എന്നും ‘ഇപ്പോൾ അയാളുടെ നിർവികല്പസമാധി’ കഴിഞ്ഞു ഇനിയുള്ളത് ലോകോപകാരമായ പ്രവൃത്തിയാണ്‘, എന്നും പരമഹംസർ പറഞ്ഞുവത്രേ. സ്വാമിയുടെ അത്ഭുതകരമായ ജീവിതത്തെ ഈ ചെറിയ മുഖവുരയിൽ വിസ്തരി പ്പാൻ തരമില്ല. ‘എന്റെ ഈ ശിഷ്യൻ ബുദ്ധിസാമർത്ഥ്യവും മതനിഷ്ഠ

[1] ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസന്റെ മഹാസമാധിയ്ക്കു ശേഷമാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ വിധിപ്രകാരം സന്ന്യാസം സ്വീകരിച്ചത്. വിവിദിഷാനന്ദൻ എന്ന സന്ന്യാസനാമമാണ് നരേന്ദ്രൻ ആദ്യം സ്വീകരിച്ചതെങ്കിലും പിന്നീട് അതു മാറ്റി വിവേകാനന്ദൻ എന്ന നാമം സ്വീകരിക്കുകയാണുണ്ടായത്. – ഇബുക്ക് പ്രസാധകർ.

യുംകൊണ്ടു ലോകത്തെ ഇളക്കി മറിക്കും' എന്നു പരമഹംസർ ഒരിക്കൽ അരുളിച്ചെയ്തു. അതേ! വിവേകാന്ദസ്വാമി ലോകത്തെ ഇളക്കിമറിച്ചു, അദ്ദേഹത്തിന്റെ പവിത്രമായ നാമംതന്നെ ഇന്നും ലോകത്തെ ഇളക്കിമറിപ്പാൻ അധികമധികം ശക്തിയുള്ളതായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

1886ൽ പരമഹംസർ മഹാസമാധിയായി. അതിന്നു ശേഷം സ്വാമി ഹിമാലത്തിൽ കുറേക്കാലം യോഗം ശീലിച്ചുകൊണ്ടു കഴിച്ചു. പിന്നെ അവിടെനിന്നു പുറപ്പെട്ടു ഇന്ത്യമുഴുവൻ സഞ്ചരീക്കുകയും പലർക്കും മതസംബന്ധമായ ഉപദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. മദ്രാസിൽ ഇരിക്കുമ്പോളാണ് അമേരിക്കയിലെ മതപ്രതിനിധിസഭയിൽ സംബന്ധിപ്പാൻ തീർച്ചയാക്കിയത്. അസഹായനായി അമേരിക്കയിൽ എത്തി സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ സ്വാമിക്കു ഹാർവാടു സർവകലാശാലയിലെ ഒരു പ്രൊഫസറുമായി പരിചയിപ്പാനിടയായി. യോഗ്യനായ ആ പണ്ഡിതൻ സ്വാമിയെ മഹാസഭാകാലം വരെ സ്നേഹബഹുമാനപൂർവം തന്നോടൊന്നിച്ചു താമസിപ്പിക്കയും ഒടുവിൽ സഭാദ്ധ്യക്ഷനവർകൾക്ക് ഒരു ശുപാർശ കത്തു കൊടുത്തു അദ്ദേഹത്തെ അയക്കുകയും ചെയ്തു. ആ കത്തിൽ 'ഇദ്ദേഹം ഒരു ഹിന്തുസന്യാസിയും ഒരു വല്യ പണ്ഡിതനുമാണെന്നും; പക്ഷേ, ചിക്കാഗോ നഗരത്തിലുള്ള നമ്മുടെ എല്ലാം പാണ്ഡിത്യം ഒന്നായി കൂട്ടിയാൽ അതിനേക്കാൾ പാണ്ഡിത്യം അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു' എന്നും എഴുതിയിരുന്നുവത്രേ. സ്വാമിയുടെ അസാധാരണ ബുദ്ധിശക്തീയേയും പാണ്ഡിത്യത്തേയും പറ്റി അദ്ദേഹം പോയിട്ടുള്ള ഏതു രാജ്യത്തു നിന്നും ഇതുപോലെയുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ തന്നെ പുറപ്പെട്ടിരുന്നു. അവ ഇന്നും എങ്ങും പ്രതിദ്ധ്വനിച്ചുകൊണ്ടിരീക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ലോകത്തുള്ള സകല പ്രധാന മതങ്ങളുടേയും അധികൃതന്മാരായ പ്രതിനിധികളേക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരുന്ന ചിക്കാഗോ മഹാസഭയിൽ സ്വാമി തനിക്കു അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയ

ത്തു എഴുനേറ്റു നിന്നുകൊണ്ടു 'സഹോദരരേ! ലോകത്തിൽവച്ചു ഏറ്റവും പുരാതനമായ സന്യാസി സംഘത്തിന്റെ പേരിലും എല്ലാ മതങ്ങളുടേയും മാതൃസ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന മതത്തിന്റെ പേരിലും ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു വന്ദനം പറയുന്നു' എന്നു തന്റെ പ്രസംഗത്തിന്റെ 'മംഗളാചരണം' തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ എല്ലാവരുടേയും ദൃഷ്ടികളും ശ്രോത്രങ്ങളും ആ മഹാത്മാവിന്റെ നേരേ തിരിഞ്ഞു. അന്നു മുതലാണു സ്വാമിയുടെ പേരു ലോകത്തിൽ മുഴങ്ങിത്തുടങ്ങിയത്. അന്നു മുതലാണ് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ ഹിന്തുമതത്തേപ്പറ്റി വിദ്വാന്മാരുടെ ഇടയിൽ അസാധാരണമായ ബഹുമാനമുണ്ടായത്. സഭ കഴിഞ്ഞുകൂടിയപ്പോൾ തന്നെ സ്വാമി അമേരിക്കയിൽ ഒരു സമ്മതനായിത്തീർന്നു. അനേകം സ്ത്രീപുരുഷന്മാരായ ശിഷ്യന്മാരേയും അനുയായികളേയും സ്വാമി അവിടെ സമ്പാദിച്ചു. അവർ എല്ലാവരും വിദ്വാന്മാരും വിദുഷികളുമായിരുന്നു. ഇപ്പോഴും അവരിൽ പലരും ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലും സ്വാമിയുടെ ഉപദേശങ്ങളെ ശിരസാ വഹിച്ചു മതസംബന്ധമായ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുകയും പ്രസംഗിക്കുകയും ജനങ്ങളെ കഴിയുന്ന എല്ലാ പ്രകാരത്തിലും സന്മാർഗ്ഗത്തിലേക്കു നയിപ്പാൻ വേണ്ടതു പ്രവർത്തിക്കയും ചെയ്തുകൊണ്ടു സഞ്ചരിക്കുന്നുണ്ട്. ലണ്ടൻ പാരീസ് മുതലായ യൂറോപ്പിലെ പ്രധാന നഗരങ്ങളിലും സ്വാമി സഞ്ചരിക്കുകയും അവിടെ എല്ലാം തന്റെ പ്രവൃത്തിയുടെ അടിസ്ഥാനങ്ങളെ ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം അദ്ദേഹം ഇന്ത്യയിലേക്കു തിരികേ മടങ്ങി. മഹാനുഭാവനും സ്വദേശാഭി മാനികളിൽ അഗ്രഗണ്യനുമായ സ്വാമി മടങ്ങിയപ്പോൾ കൊളമ്പു മുതൽ ഹിമാലയം വരെ അദ്ദേഹത്തെ എതിരേൽപ്പാനും, സൽക്കരിപ്പാനും ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഉണ്ടായ തിക്കും തിരക്കും എന്തായിരുന്നു എന്നു പറഞ്ഞറിയിക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ. സ്വാമിക്ക് ഒരിക്കൽകൂടി പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കേണ്ടിവന്നു. ആ അവസരത്തിൽ അവിടങ്ങളിലുള്ള സുഹൃത്തുക്കളിൽ പലരോടും അദ്ദേഹം തന്റെ ആസന്നമായ മഹാസമാധിയെപ്പറ്റി സൂചിപ്പിച്ചി ട്ടുതായി പല രേഖകളും ഉണ്ട്.

തിരിയെ മടങ്ങിയതോടുകൂടി ബല്ലൂർമഠം സ്ഥാപിക്കുകയും അതിന്റെ കീഴിൽ 'രാമകൃഷ്ണമിഷ്യൻ' പ്രവർത്തികൾക്കു പല സ്ഥല ങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉറപ്പി ക്കുകയും ചെയ്തു. അതിന്നുശേഷം തന്റെ ലോകകൃത്യം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നും താൻ ശരീരം വിടാൻ ഒരുങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നും സ്വാമി പ്രത്യക്ഷമായി സംസാരിച്ചു. ശരീരത്തിനു ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങി. ദിവസങ്ങളിൽ അധികഭാഗവും പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നു വിരമിച്ചു നിഷ്ഠയിലും സമാധിയിലും തന്നെ കഴിപ്പാൻ തുടങ്ങി. തന്റെ ദിവ്യമായ വാങ്മാധുര്യം കൊണ്ടു ലോകം മുഴുവൻ ഇളക്കിമറിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന മഹാത്മാവായ സ്വാമി വിവേകാന്ദൻ ആകാശത്തിൽ സഞ്ചരിച്ചു പാടിത്തളർന്ന ഒരു പക്ഷി താഴെയുള്ള കൂട്ടിലെന്ന പോലെ ബേലൂർമഠത്തിൽ ഒതുങ്ങി വിശ്രമിച്ചു. 1902 ജൂലൈ 4-നു സന്ധ്യകഴിഞ്ഞു യതൊരു സുഖക്കേടും കൂടാതെ ആ മഹാ തേജസ്സു ഇഹലോകത്തിൽ നിന്നു മറഞ്ഞു. ഹാ! നിർഭാഗ്യമായ ലോകമേ! നിന്റെ ഈ വലിയ നഷ്ടം അടുത്ത ഭാവിയിൽ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതല്ല! നിശ്ചയം തന്നെ.

രാജയോഗം എന്ന ഈ പുസ്തകം എട്ടു അദ്ധ്യായങ്ങളായി വിഭജിച്ചു യോഗവിഷയത്തിൽ സ്വാമിക്കു പറയാനുണ്ടായിരുന്ന തെല്ലാം തന്റെ അനന്യ സാധാരണമായ വാഗ്ദ്ധാടിയോടും ബോധനാ സാമർത്ഥ്യത്തോടും കൂടി അദ്ദേഹം ലളിതമധുരമായ രീതിയിൽ ഇതിൽ സംക്ഷേപിച്ചു പറഞ്ഞു തീർത്തിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗമായ പാതഞ്ജലയോഗസൂത്രങ്ങളിൽ നിന്നു നമുക്കു കിട്ടുന്നതു ഈ വിഷയത്തിലുള്ള ചിലവിശേഷ അറിവുകളും, 'യോഗദർശന'ത്തിന്റെ യഥോക്തമായ ജ്ഞാനവും ആകുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ഹിന്തുമതത്തിന്റെ മൂലതത്വങ്ങളേയും വിശേഷിച്ചു സമാധിയേയും, അതിലും വിശേഷിച്ചു 'പ്രാണ'നേയും, 'പ്രാണായാമ'ത്തേയും പറ്റി അറികയും അനുഷ്ഠിക്കയും ചെയ്യേണ്ട എല്ലാ സംഗതികളേയും ഇത്ര ശാസ്ത്രീയവും സമഞ്ജസവുമായ

വിധത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള മറ്റൊരു പുസ്തകം നമ്മുടെ മതഗ്രന്ഥ സമുച്ചയത്തിൽ ഇപ്പോളില്ലെന്നു തീർത്തു പറവാൻ ഇതിനെ ഒരിക്കൽ വായിച്ചിട്ടുള്ളവർ മടിക്കയില്ലെന്നുള്ളതു നിശ്ചയമാകുന്നു.

ആത്മാവിന്റെ ശ്രേയസ്സിനെ അല്ലെങ്കിൽ മോക്ഷത്തെ കാംക്ഷിക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും രാജയോഗം ഏതവസ്ഥയിലും അനുഷ്ഠിക്കാം. ജ്ഞായോഗത്തിനും മറ്റും എന്നപോലെ രാജയോഗ ത്തിന്നു ആചാര്യന്മാർ പ്രത്യേകം അധികാരികളേ നിർദ്ദേശിച്ചീ ട്ടില്ലാത്തതും അതുകൊണ്ടുതന്നെ. സനൽകുമാരസംഹിതയിൽ ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:

യോഗാധികാരിണഃ സർവേ പ്രാണിനഃ സർവദാ യതഃ
ബാലോ, വൃദ്ധോ, വ്യാധിയുക്തോ, യുവാ സ്ത്രീ ശൂദ്രജന്മഭൃൽ

അതുകൊണ്ടു പ്രാണായാമത്തെപ്പറ്റിയ ചില പ്രത്യേക അഭ്യാസങ്ങളൊഴിച്ചുള്ള രാജയോഗത്തിന്റെ മറ്റെല്ലാഭാഗവും ഈ പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്ന വിധത്തിൽ തന്നെ അപായശങ്ക കൂടാതെ ആർക്കും പരിശീലിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

ആധാരചക്രത്തെപ്പറ്റി പറയുന്ന ഭാഗത്തിൽ വായനക്കാർക്കു അവയുടെ ഒരു സ്ഥൂലജ്ഞാനമുണ്ടാവാനുപയുക്തമാകത്തക്കവണ്ണം സ്വാമിതന്നെ എഴുതി മൂലത്തോടു ചേർത്തിട്ടുള്ള ഒരു ഷട്ചക്രചിത്രം ഈ തർജ്ജിമയിലും അതുപോലെ തന്നെചേർത്തിരിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം — പരിഭാഷകൻ
20 കുംഭം 86

ഓം

1. അവതരണിക

നമ്മുടെ എല്ലാ അറിവും അനുഭവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കീട്ടുള്ള താകുന്നു. 'അനുമാനജ്ഞാനം' എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ നാം വ്യാപ്യത്തിൽനിന്നു വ്യാപകത്തേയും, സാമാന്യത്തിൽനിന്നു വിശേഷത്തേയും ഊഹിച്ചറിയുന്നത് ആകയാൽ അതിന്റേയും അടിസ്ഥാനം അനുഭവം തന്നെ. ശരിയായ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ (സയൻസിൽ) ഈ പരമാർത്ഥം ജനങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ കാണുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അവ ഓരോ മനുഷ്യന്റേയും സ്വന്ത അനുഭവ ങ്ങളോടു യോജിച്ചിരിക്കുന്നു. സയൻസുകാരൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിൽ വിശ്വസിപ്പിൻ എന്നു നിങ്ങളോടു പറയുന്നില്ല. അവന്നു തന്റെ അനുഭവങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളായ ചില വസ്തുതകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും, അതിന്മേൽ ന്യായവാദം ചെയ്തു തന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ വിശ്വസിപ്പാൻ പറയുന്നതാകയാൽ അതു മനുഷ്യ സാധാരണമായ ഏതെങ്കിലും അനുഭവത്തിനു പറ്റുന്നതായിത്തന്നെ വരുന്നു. ഏതു ശരിയായ (സയൻസ്) ശാസ്ത്രത്തിലും മനുഷ്യ ർക്കു പൊതുവിൽ പറ്റുന്ന സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു മൂലതത്വം ഉണ്ടായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു അതിൽനിന്നു ഊഹിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ അബദ്ധസുബദ്ധങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ കണ്ടു പിടിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയും. മതത്തിന്നു അങ്ങിനെയുള്ള ഏതെങ്കിലും അടിസ്ഥാനമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നുള്ളതാണു പ്രകൃതം. ഈ ചോദ്യത്തിന്ന് ഉണ്ടെന്നും, ഇല്ലെന്നും, ഞാൻ ഉത്തരം പറയേണ്ടിവരും. ലോകം മുഴുവൻ ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നപ്രകാരം മതം, ഭക്തിയേയും, വിശ്വാസത്തേയും അടിസ്ഥാനമാക്കീട്ടുള്ള താണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അധികഭാഗവും, അത് വിവിധങ്ങളായ ഓരോവക പ്രതിജ്ഞകളെക്കൊണ്ടു മാത്രം നിറയപ്പെട്ടതായും ഇരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് പലപ്രകാരമുള്ള മതങ്ങൾ

എല്ലാം തമ്മിൽ ശണ്ഠകൂടുന്നതായി നാം കാണുന്നത്. ഈ പ്രതിജ്ഞകൾതന്നെയും വിശ്വാസത്തെ ആസ്പദമാക്കീട്ടുള്ളവ യാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ, മേഘങ്ങളുടെ മുകളിൽ ഒരു സത്വം ഇരുന്നു ലോകം മുഴുവൻ ഭരിക്കുന്നു എന്നു പറകയും, അയാളുടെ ശപഥമാകുന്ന പ്രമാണത്തെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കി അതിനെ വിശ്വസിപ്പാൻ എന്നോടു ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെതന്നെ എനിക്കും എന്റെ സ്വന്ത അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. അതിനെ വിശ്വസിപ്പാൻ ഞാൻ മറ്റുള്ളവരോടും പറഞ്ഞുവരുന്നു. അവർ ഏതെങ്കിലും കാരണം ചോദിച്ചാൽ ഒരു മറുപടിയും അവരോടു പറവാൻ എനിക്കില്ല. ഇതുകൊണ്ടാണു ഇക്കാലങ്ങളിൽ മതത്തിന്നും, അദ്ധ്യാത്മികശാസ്ത്രങ്ങൾക്കും അനാദരവുണ്ടാകുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസം ചെയ്തിട്ടുള്ള ഏതൊരുവനും 'ഏ! ഈ മതങ്ങൾ എന്നാൽ, പരിശോധിച്ചറിവാൻ യാതൊരു തോതുമില്ലാത്ത ഒരുവക അഭിപ്രായങ്ങളുടെ ഭാണ്ഡങ്ങൾ, ഓരോ മനുഷ്യനും, അവന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട സ്വന്തം അഭിപ്രായങ്ങളെ പ്രസംഗിക്കുന്നു.' ഇങ്ങിനെ പറയുമെന്നു തോന്നുന്നു. എന്നാൽ മതത്തിൽ ഈ വിവിധ സിദ്ധാന്തങ്ങൾക്ക് എല്ലാം, ഭിന്നരാജ്യങ്ങളിൽ നാനാപ്രകാരേണയുള്ള ജനസമുദായത്തിന്റെ ഭിന്നാഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് എല്ലാറ്റിനും നിയാമകമായി, സർവസാധാരണമായ വിശ്വാസത്തിന്റെ ഒരു ആസ്പദം ഉണ്ടെന്നുകൂടി ഈ അവസരത്തിൽ എനിക്കു നിങ്ങളോടു പറഞ്ഞേ തീരൂ. ഈ ആസ്പദത്തെ ആരാഞ്ഞു ചെല്ലുമ്പോൾ ഈ മതങ്ങളും എല്ലാം സർവസാധാരണങ്ങളായ അനുഭവങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുണ്ടായിട്ടുള്ളതാണെന്നു നാം കാണും.

ഒന്നാമതു നിങ്ങളോടു ഞാൻ ലോകത്തുള്ള വിവിധമതങ്ങളെ എല്ലാം പിരിച്ചുനോക്കാൻ പറയാം. അവ രണ്ടു തരങ്ങളായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു നിങ്ങൾക്കു കാണാം. ഒന്നു പുസ്തകമുള്ളവ, ഒന്നു പുസ്തകമില്ലാത്തവ. പുസ്തകമുള്ളവ അതി

പ്രബലങ്ങളും, അധികം ജനങ്ങളാൽ അനുസരിക്കപ്പെടുന്നവയും ആണ്. പുസ്തകമില്ലാത്തവ മിക്കവാറും, നശിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പുത്തനായുള്ള ചുരുക്കം ചിലതിനെ അനുസരിക്കുന്നവരും വളരെ കുറവാണ്. എങ്കിലും, അവയിൽ എല്ലാറ്റിലും, അവ നമ്മേ പഠിപ്പിക്കുന്ന തത്വങ്ങൾ എല്ലാം ചില പ്രത്യേക മനുഷ്യരുടെ അനുഭവഫലങ്ങളാണെന്നുള്ള ഒരു അഭിപ്രായസാമ്യം നാം കാണുന്നുണ്ട്. കൃസ്ത്യാനി തന്റെ മതത്തെ വിശ്വസിക്കണം എന്നും, ക്രിസ്തുവിൽ വിശ്വസിക്കണം എന്നും ക്രിസ്തുവിനെ ഈശ്വരന്റെ അവതാരമായി വിശ്വസിക്കണം എന്നും, ഒരു ഈശ്വരനിലും ഒരു ആത്മാവിലും, ആ ആത്മാവിന്റെ വിശിഷ്ടതരമായ ഒരു അവസ്ഥാന്തരത്തിലും വിശ്വസിക്കണം എന്നും നിങ്ങളോട് പറയും. കാരണം ചോദിക്കയാണെങ്കിൽ 'ഇല്ല, അതെന്റെ വിശ്വാസമാണ്' എന്നായിരിക്കും അയാൾ പറയുന്നത്. എന്നാൽ ക്രിസ്തുമതത്തിന്റെ അസ്ഥിവാരത്തിലേക്കു കടന്നുചെന്നാൽ അതും അനുഭവത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാണെന്നു നിങ്ങൾക്കു കാണാം. ക്രിസ്തു താൻ ഈശ്വരനെ കണ്ടു എന്നു പറഞ്ഞു, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ തങ്ങൾക്കു ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരമുണ്ടായി എന്നു പറഞ്ഞു, എന്നും മറ്റുമുള്ളതു നോക്കുക. ഇതുപോലെതന്നെ, ബുദ്ധമതത്തിലും, അതു ബുദ്ധന്റെ അനുഭവമാകുന്നു, അദ്ദേഹം ചില തത്വങ്ങളെ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു, അവയെക്കണ്ട്, അവയുമായി പരിചയിച്ച്, അവയെ ലോകത്തിൽ പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്തു. ഹിന്തുക്കളുടേയും മതം ഇപ്രകാരം തന്നെ. അവരുടെ പുസ്തക ത്തിൽ തൽകർത്താക്കന്മാരായ ചില ഋഷികൾ തങ്ങൾ ചില തത്വങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞതായി പ്രസ്താവിക്കുന്നു. അതിനെ അവർ പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടു ലോകത്തുള്ള എല്ലാ മതങ്ങളും, പ്രത്യക്ഷാനുഭവമാകുന്ന, വജ്രദൃഢമായ ഒരു ആധാരശിലയിൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാണെന്നുള്ളതു വെളിവാ കുന്നു. മതാചാര്യന്മാരെല്ലാം ഈശ്വരനെക്കണ്ടു; അവരെല്ലാം തങ്ങളുടെ സ്വന്ത ആത്മാക്കളെ കണ്ടു; തങ്ങളുടെ നിത്യത്വത്തെ

കണ്ടു; തങ്ങളുടെ ഭാവിയെ കണ്ടു; കണ്ടവയെ അവർ ഉപദേശിക്കയും ചെയ്തു. ഒരു വ്യത്യാസം മാത്രമാണുള്ളത്. അതായത്, ഈ മതങ്ങളിൽ ഏറിയ കൂറിലും, വിശേഷിച്ച് ഈ കാലങ്ങളിൽ ഒരു പ്രത്യേകവാദം പുറപ്പെടുവിച്ചുകാണുന്നു. ആ വാദം മേല്പറഞ്ഞ അനുഭവങ്ങൾ ഇക്കാലത്തു അസാദ്ധ്യങ്ങളാണെന്നാകുന്നു. ആരുടെ പേരുകളാൽ മതങ്ങൾ അറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവോ ആദ്യത്തെ മതസ്ഥാപകന്മാരായ ആ ഏതാനും ചില മനുഷ്യർക്കു മാത്രം അതു സാദ്ധ്യമായിരുന്നു. ഇക്കാലത്തു ആ അനുഭവങ്ങളുടെ മൂലവിച്ഛേദം വന്നുപോയി. അതുകൊണ്ട് മതത്തെ ഇപ്പോൾ, നാം വിശ്വാസത്തിന്മേൽ കൈക്കൊള്ളേണ്ടിയിരിക്കയാണത്രെ, ഞാൻ അത് അശേഷം സമ്മതിക്കയില്ല. അറിവിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക പിരിവിൽ പെട്ട ഒരനുഭവം ഈ ലോകത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നുവരികിൽ ആ അനുഭവം അതിന്നുമുമ്പും എത്രയോ ലക്ഷം പ്രാവശ്യം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നും, ഇനിയും, ആവർത്തിച്ച് എന്നന്നേയ്ക്കും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുമെന്നുള്ളത് അവശ്യം സിദ്ധമാകുന്നു. ഐക്യരൂപ്യം പ്രകൃതിയുടെ സ്ഥിരമായ നിയമമാണ്. ഒരിക്കൽ സംഭവിച്ചതിന് എല്ലായ്പോഴും സംഭവിക്കാൻ കഴിയും.

അതുകൊണ്ടു യോഗശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരായ ആചാര്യന്മാർ പ്രസ്താവിക്കുന്നതെന്തെന്നാൽ, മതം, പുരാതനകാലങ്ങളിലെ അനുഭവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി മാത്രം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതല്ലെന്നും, ആ അനുഭവങ്ങളുടെ സാക്ഷാല്കാരമുണ്ടാകുന്നതുവരെ ഒരുത്തനും, ഒരു മതസ്ഥനായിത്തീരുന്നതല്ലെന്നും ആകുന്നു. നമുക്ക്, ഈ സാക്ഷാൽകാരങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള വഴികളെ ഉപദേശിക്കുന്നതാണ് യോഗശാസ്ത്രം. അനുഭവിച്ചറിയുന്നതുവരെ മതത്തെപറ്റി പ്രലപിക്കുന്നത് നിരുപയോഗമാകുന്നു. ഈശ്വരന്റെ പേരിൽ എന്തുകൊണ്ടിത്രയെല്ലാം ഉപദ്രവങ്ങളും, ഇത്രയെല്ലാം ശണ്ഠകളും, മത്സരങ്ങളും, ഉണ്ടാകണം? മറ്റേതെങ്കിലും കാരണത്താൽ

ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതിനേക്കാൾ അധികം രക്തം ചൊരിച്ചിൽ ഈശ്വരന്റെ പേരിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അതു ജനങ്ങൾ മതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുനോക്കാഞ്ഞിട്ടാകുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശന്മാരുടെ നടപടികളെ മനസ്സാലെ സമ്മതിച്ചു മാത്രം തൃപ്തിപ്പെട്ടു. അന്യന്മാരോടും അങ്ങനെ ചെയ്വാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഒരുത്തന് ആത്മാവുണ്ടെന്നു പറവാൻ അതിനെ അവൻ തന്നത്താൻ അനുഭവിച്ചറിയുന്നില്ലെങ്കിലും, ഈശ്വരൻ ഉണ്ടെന്നു പറവാൻ അദ്ദേഹത്തെ അവൻ കാണുന്നില്ലെങ്കിലും എന്തവകാശമാണുള്ളത്? ഈശ്വരനുണ്ടെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തെ നാം കാണണം, ആത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ അതു നമുക്ക് അനുഭവ വിഷയമാകയും വേണം. അല്ലെങ്കിൽ വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. കപടഭക്തനാകുന്നതിനേക്കാൾ പ്രസിദ്ധനാസ്തികനാക യാണുത്തമം. ഒരു പക്ഷത്തിൽ വിദ്വാന്മാരെന്നു പറയപ്പെടുന്ന വരുടെ പുതിയ അഭിപ്രായം, മതവും, അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രങ്ങളും, പരമാത്മാവിനെ പറ്റിയുള്ള എല്ലാ അന്വേഷണങ്ങളും, നിരർത്ഥകം എന്നാകുന്നു. മറ്റൊരു പക്ഷത്തിൽ മുറി വിദ്വാന്മാരുടെ അഭിപ്രായം, ഇവയ്ക്കു വാസ്തവത്തിൽ ഒരു അടിസ്ഥാനവുമില്ലെന്നും, ഇവ ലോകത്തിൽ നന്മ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ബലമേറിയ പ്രേരകശക്തികൾ ആണെന്നുള്ള വസ്തുതയിൽ അടങ്ങിയ വില മാത്രമേ അവയ്ക്കുള്ളു എന്നും ആണെന്നു തോന്നുന്നു. മനുഷ്യർ ഈശ്വരനിൽ വിശ്വസിച്ചാൽ അവർ നല്ലവരും, നല്ല നടത്തമുള്ളവരും ആയിത്തീരും. അതുകൊണ്ടു അവർ യോഗ്യന്മാരായ പൗരന്മാരാ കുമത്രേ. ഈ അഭിപ്രായം വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നമുക്ക് അവരെ കുറ്റം പറഞ്ഞുകൂടാ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർക്കു കിട്ടുന്ന ഉപദേശങ്ങളെല്ലാം വെറും അർത്ഥശൂന്യമായ അസംബന്ധപ്രലാപങ്ങളുടെ അവസാനമില്ലാത്ത ചർവിതചർവണ ത്തിൽ വിശ്വസിക്കണം എന്നു മാത്രമാകുന്നു. വെറും വാക്കുകളെ ആശ്രയിച്ച് ജീവിപ്പാൻ അവരോടു പറയുന്നു. അവർക്കതു കഴിയുമോ? കഴിയുമായിരുന്നെങ്കിൽ മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെ പറ്റി എനിക്കു ലവലേശം

ബഹുമാനമുണ്ടാകുമായിരുന്നില്ലാ! മനുഷ്യനു സത്യം അറിയണം ; തന്നത്താൻ അതിനെ അനുഭവിച്ചറിയണം; അതിനെ ഗ്രഹിക്കണം, സാക്ഷാൽക്കരിക്കണം; തന്റെ അന്തരാത്മാവുകൊണ്ടു അതിനെ സ്പർശിക്കയും വേണം. അപ്പോൾ മാത്രമെ സർവ സംശയങ്ങളും അസ്തമിക്കുകയും, അന്ധകാരം നീങ്ങുകയും, ഹൃദയത്തിന്റെ വക്രത എല്ലാം പോയി, നേരെ ആകുകയും ചെയ്യു, എന്നു വേദങ്ങൾ ഘോഷിക്കുന്നു. 'അല്ലയോ അമർത്യപുത്രന്മാരേ! അത്യുൽകൃഷ്ട മായ സ്ഥാനത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവരെ! വഴി ഇതാ കാണപ്പെട്ടു! ഈ എല്ലാ ഇരുട്ടുകളുടേയും ഇടയിൽ കൂടി ഒരു വഴിയാണുള്ളത്. അതായത് എല്ലാ ഇരുട്ടുകളുടേയും അപ്പുറത്തുള്ള അവനെ പ്രത്യക്ഷീകരിക്കുകയാകുന്നു, വേറെ വഴിയില്ല. '

ഈ തത്വത്തെ പ്രാപിപ്പാൻ പ്രവൃത്തിയോഗ്യവും, ശാസ്ത്രീയ രീതിയിൽ നിർമ്മിതവും ആയ ഒരു മാർഗ്ഗം മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു കാട്ടികൊടുക്കുന്നതാണ്, രാജയോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. ഒന്നാമതുതന്നെ ഏതു ശാസ്ത്രത്തിന്നും ഒരു പ്രത്യേക തത്വാന്വേഷണക്രമം ഉണ്ടായിരിക്കും. നിങ്ങൾക്കു ഒരു ജ്യോതി ശാസ്ത്രജ്ഞനാകണമെങ്കിൽ കുത്തിയിരുന്നുകൊണ്ട് 'ജ്യോതി ശാസ്ത്രമേ! ജ്യോതിശാസ്ത്രമേ! എന്നു നിലവിളിച്ചാൽ അതു ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ അടുക്കൽ വരുന്നതല്ല. അതുപോലെതന്നെ, രസതന്ത്രവും ഒരു പ്രത്യേകക്രമം അനുസരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾ പ്രയോഗശാലയിൽപോയി പല ദ്രവ്യങ്ങളേയും എടുത്തു അവയെ തമ്മിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കണം, ഒന്നാക്കണം, പരിശോധിച്ചു നോക്കണം. അതിൽനിന്നു രസതന്ത്രത്തിന്റെ ജ്ഞാനം നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും. ജ്യോതിശാസ്ത്രജ്ഞനാകണമെങ്കിൽ നക്ഷത്രബംഗ്ലാവിൽ (observatory) പോയി ദൂരദർശിനി (തുലകണ്ണാടി) എടുത്തു നക്ഷത്രങ്ങളുടേയും ഗ്രഹങ്ങളുടേയും സ്ഥിതിഗതികളെ നോക്കി പഠിക്കണം; അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ജ്യോതിശാസ്ത്രജ്ഞനാകും. ഓരോ ശാസ്ത്രത്തിന്നും അതിന്റെ സ്വന്തം അഭ്യാസക്രമങ്ങൾ

ഉണ്ടായിരിക്കും. എത്രയോ ആയിരം മതപ്രസംഗങ്ങൾ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ മുൻപിൽ ചെയ്യാം, എന്നാൽ അഭ്യാസക്രമത്തെ നിങ്ങൾ ആദ്യം പരിചയിച്ചെങ്കിലല്ലാതെ, അവയ്ക്കു നിങ്ങളെ മതവിശ്വാസി യാക്കാൻ കഴികയില്ല. എല്ലാക്കാലങ്ങളിലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഋഷീശ്വരന്മാരെ സംബന്ധിച്ച സത്യം ഇതാണ്; അവർ പരിശുദ്ധന്മാരും, സ്വാർഥത്യാഗികളും, ലോകത്തിന്നു നന്മ ചെയ്യണം എന്നല്ലാതെ മറ്റു യാതൊരുദ്ദേശ്യവും ഇല്ലാത്തവരും ആയിരുന്നു. ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം കൊണ്ടെത്താവുന്നതിനേക്കാൾ ഉയർന്നതായ സത്യം തങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു അവർ വിളിച്ചുപറകയും, അതിനെ തെളിയിക്കാമെന്നു ശപഥം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർ നിങ്ങളോടു പറയുന്നതാവിത് 'ഈ ക്രമത്തെ അനുസരിക്കയും താല്പര്യപൂർവം അഭ്യസിക്കുകയും ചെയ്യുവിൻ, അപ്പോൾ നിങ്ങൾ അതീതമായ സത്യത്തെ കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ ഈ വാദത്തിൽ വാസ്തവമില്ലെന്നു പറവാൻ നിങ്ങൾക്കു അർഹതയുണ്ട്. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ഈ ശപഥങ്ങളിൽ ഉള്ള സത്യത്തെ വിസമ്മതിച്ചാൽ അതു ന്യായമായിരിക്കയില്ല.' അതുകൊണ്ടു വിധിപ്രകാരമുള്ള ക്രമങ്ങളെ അനുസരിച്ച് വിശ്വാസ പൂർവ്വം നാം അഭ്യസിക്കണം. അപ്പോൾ സംഗതി വെളിവാകും.

അറിവു സമ്പാദിക്കുന്നതിൽ നാം സാധർമ്മ്യജ്ഞാനത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. സാധർമ്മ്യജ്ഞാനം നിരീക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചി രിക്കുന്നു. ആദ്യം നാം വസ്തുതകളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. പിന്നെ അവയുടെ സാധർമ്മ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്നു. അനന്തരം നമ്മുടെ നിഗമനങ്ങളെ അല്ലെങ്കിൽ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ ഊഹിച്ചറികയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിനെ, മനുഷ്യന്റെ അന്തരംഗപ്രകൃതിയെ അല്ലെങ്കിൽ വിചാരത്തെപറ്റിയുള്ള ജ്ഞാനം ഉള്ളിൽ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുതകളെ നിരീക്ഷിച്ചറിയാനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ നമുക്കു ലഭിക്കുന്നില്ല. പുറത്തുള്ള സംഗതികളെ നിരീക്ഷിച്ചറിയുന്നതു വളരെ എളുപ്പം; വെളിയിലെ

പ്രകൃതിയുടെ ഓരോ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളേയും നിരീക്ഷിച്ചറിവാൻ അനേകായിരം ഉപകരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടും ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഉള്ളിലെ ലോകത്തിൽ നമ്മെ സഹായിപ്പാൻ ഒരുപകരണവും കാണുന്നില്ല. എങ്കിലും ഒരു ശരിയായ ശാസ്ത്രം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ നാം നിരീക്ഷണം ചെയ്തേ തീരൂ എന്നു നമുക്കറിയാം. ശരിയായ തത്വവിവേചനത്തോടുകൂടാതെ ഒരു ശാസ്ത്രവും സംഭാവ്യമല്ല. അങ്ങനെയുള്ളത് വെറും ഊഹമത്രെ. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണു എല്ലാ അന്തഃകരണശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ആദ്യകാലം മുതല്ക്കു പരസ്പരവിരുദ്ധമായി അഭിപ്രായങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ചുരുക്കം ചിലർ മാത്രമെ അങ്ങനെ അല്ലാതെയുള്ളു. അവർ നിരീക്ഷണം ചെയ്വാനുള്ള ഉപായങ്ങളെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ളവരും ആണ്.

രാജയോഗശാസ്ത്രം ഒന്നാമതായി ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, മനുഷ്യനു തന്റെ അന്തരംഗാവസ്ഥകളെ നിരീക്ഷിപ്പാനുള്ള ഉപായങ്ങളെ കാട്ടികൊടുക്കുന്നതിന്നാകുന്നു. ഉപകരണം സാക്ഷാൽ മനസ്സു തന്നെ. മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതാശക്തിയെ വേണ്ടുംവണ്ണം നിയന്ത്രിക്കുകയും, ഉള്ളിലെ ലോകത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവിടുകയും ചെയ്താൽ അതു മനസ്സിനെ പിരുത്തുനോക്കുകയും, നമുക്കു തത്വങ്ങളെ വെളിപ്പെടുത്തിത്തരുകയും ചെയ്യും. മനസ്സിന്റെ ശക്തികൾ പ്രഭയുടെ വേർതിരിക്കപ്പെട്ട കിരണങ്ങൾ പോലെ ആകുന്നു. അവയെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തിയാൽ അവ എല്ലാവറ്റെയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. അറിവിന്നാധാരമായി നമുക്കുള്ളത് ഇതൊന്നു മാത്രം തന്നെ. ഓരോരുത്തനും, അഭ്യന്തരവും, ബാഹ്യവുമായ ലോകത്തിൽ ഇതിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഭൗതിക വിജ്ഞാനി ബാഹ്യലോകത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന ഈ സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണത്തെ അന്തഃകരണശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഉള്ളിലേക്കു പ്രയോഗി ക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിന്ന് ഒട്ടേറെ പരിചയം ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ കുട്ടികാലം മുതൽക്കു നാം വെളിയിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളെ

നോക്കിയറിവാനേ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളു. ഒരിക്കലും, ഉള്ളിലേക്കു നോക്കി ശീലിച്ചിട്ടില്ല. നമ്മളിൽ അധികംപേർക്കും ഉള്ളിലെ യന്ത്രകൗശല ങ്ങളെ നോക്കിയറിവാനുള്ള ശക്തി മിക്കവാറും നശിച്ചുപോയിട്ടു മുണ്ട്. മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടുന്നപോലെ ചെയ്യുകയും; വെളിയിലേക്കു പോകാതെ തടുക്കുകയും, പിന്നെ അതിന്റെ ശക്തികളെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തി അതിന്റെ സ്വഭാവത്തെ അതുതന്നെ കണ്ടറിയുന്നതിന്നായി അവയെ അതിന്റെ മേൽ തന്നെ വിടുകയും, അതിനെ സ്വയമേവ പിരുത്തുനോക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വളരെ ക്ലേശമുള്ള കാര്യമാകുന്നു. എങ്കിലും പ്രസ്തുത വിഷയത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമായ ഏതെങ്കിലും പ്രവേശനത്തിന് ഇതൊരു വഴിയെ ഉള്ളുതാനും.

അങ്ങിനെയുള്ള അറിവു കൊണ്ട് ഉപയോഗം എന്താണ്? എന്നാൽ, ഒന്നമത് അറിവിന്റെ ഏറ്റവും വലുതായ പ്രതിഫലം തന്നെ അറിവാകുന്നു. രണ്ടാമതു, അതിന്നു വേറേ പ്രയോജനമുണ്ട്. അതു നമ്മുടെ സകല ദുഃഖങ്ങളേയും ഒഴിക്കും; തന്റെ സ്വന്തം മനസ്സിനെ പിരുത്തുനോക്കീട്ട്, മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും നാശമി ല്ലാത്തതും, സ്വഭാവേന പരിശുദ്ധവും, പരിപൂർണ്ണവുമായ ഏതാണ്ടൊന്നിനെ മുഖത്തോടുമുഖമായി എന്നപോലെ കാണു മ്പോൾ പിന്നെ ഒരിക്കലും, അവൻ ദുഃഖിയോ ദുർഭാഗ്യവാനോ ആയിരിക്കയില്ല. ദുഃഖമെല്ലാം ഭയത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ പൂർത്തി യാകാത്ത ആഗ്രഹത്തിൽ നിന്നാകുന്നു. മനുഷ്യൻ താൻ ഒരിക്കലും മരിക്കുന്നില്ലെന്നു കാണും, അപ്പോൾ മരണഭയം അവന്ന് ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. എപ്പോൾ അവൻ തന്നെ പരിപൂർണ്ണനാണെന്നറി യുന്നുവോ പിന്നെ മിഥ്യയായ ആഗ്രഹങ്ങൾ അവന്ന് ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. ഈ രണ്ടു കാരണങ്ങളുടെ അഭാവത്താൽ ഒരു കാലത്തും, പിന്നെ അവന്നു ദുഃഖമുണ്ടാകുന്നില്ല. ശരീരത്തോടു കൂടിയിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെയും പരിപൂർണ്ണമായ പരമാനന്ദാനുഭവം ഉണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ ജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കുന്നതിന്നു ഒരു മാർഗ്ഗം തന്നെയുള്ളു. അതു ഏകാഗ്രത അല്ലെങ്കിൽ സമാധി ആകുന്നു. രസായന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ തന്റെ പ്രയോഗശാലയിൽ ഇരുന്നു, മനസ്സിന്റെ എല്ലാ ശക്തികളേയും, ഒരു കേന്ദ്രസ്ഥാനത്തിലേക്ക് ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുകയും, പിരിച്ചുനോക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ മേൽ അവയെ വിടുകയും അപ്രകാരം അവയുടെ രഹസ്യം കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജ്യോതിശാസ്ത്രജ്ഞൻ മനസ്സിന്റെ എല്ലാ ശക്തികളേയും ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തി, തുലകണ്ണാടിയിൽകൂടി അവയെ ആകാശമണ്ഡലത്തിലേക്കു അയയ്ക്കുകയും നക്ഷത്രങ്ങൾ, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ ഇവയെല്ലാം തങ്ങളുടെ രഹസ്യത്തെ അവന്നു കാട്ടികൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങളോടു സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിഷയത്തിലേക്കു എന്റെ വിചാരങ്ങളെ എനിക്കു എത്രയധികം ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുമോ അത്രയധികം അതിനെ വെളിവാകാൻ എനിക്കു കഴിയുന്നതാകുന്നു. നിങ്ങൾ ഞാൻ പറയുന്നതിനെ കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വിചാരങ്ങളെ നിങ്ങൾക്കു എത്രയധികം ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുമോ അത്രയധികം സ്പഷ്ടമായി ഞാൻ പറയുന്ന വിഷയത്തെ നിങ്ങൾക്കു ഗ്രഹിപ്പാൻ കഴിയും.

ലോകത്തിൽ കാണുന്ന ഈ വിജ്ഞാനങ്ങളെല്ലാം മനശ്ശക്തിയുടെ ഏകാഗ്രതക്കൊണ്ടല്ലാതെ എങ്ങനെയുണ്ടാവാം? പ്രകൃതി തന്റെ രഹസ്യത്തെ തുറന്നു കാട്ടിത്തരുവാൻ എപ്പോഴും സന്നദ്ധയാകുന്നു. മർദ്ദിപ്പാൻ മാത്രം നാം അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ മതി. ആവശ്യമുള്ള മർദ്ദനം പ്രകൃതിക്കു നല്കണം. മർദ്ദനത്തിന്ന് ഊക്കും, ശക്തിയും ഉണ്ടാകേണ്ടതു ഏകാഗ്രതയിൽനിന്നാണ്. മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിൽ അടങ്ങികിടക്കുന്ന ശക്തിക്കു അതിരില്ല. മനസ്സ് എത്ര അധികം ഏകാഗ്രമാകുന്നുവോ അത്രയധികം ശക്തി അതിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തു വന്നുകൂടുന്നു. അതാണു രഹസ്യം.

ബാഹ്യവസ്തുക്കളിൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുന്നത് എളുപ്പമാകുന്നു. മനസ്സിന്റെ ഗതി സ്വഭാവേനതന്നെ വെളിക്കോട്ടാണ്. എന്നാൽ മതത്തിന്റേയും അന്തഃകരണശാസ്ത്രത്തിന്റേയും തത്വശാസ്ത്രത്തിന്റേയും വിഷയത്തിലാകട്ടെ, ജ്ഞാതാവും, ജ്ഞേയവും ഒന്നുതന്നെ ആയിരിക്കുന്നു. ജ്ഞേയം ആന്തരമാകുന്നു. മനസ്സു തന്നെയാണു ജ്ഞേയം. മനസ്സിനെത്തന്നെ നോക്കിയറിയുന്നത് അവശ്യമായിവരുന്നു. മനസ്സു, മനസ്സിനെ നോക്കിയറിയുന്നു. ചിന്തനം എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ഒരു ശക്തി മനസ്സിന്നുണ്ടെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ. ഞാൻ നിങ്ങളോടു സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു; അതേ സമയം തന്നെ രണ്ടാമതൊരാളോ എന്നു തോന്നുമാറു മാറിനിന്നിട്ട് സ്വയമേവ ഞാൻ സംസാരിക്കുന്നതിനെ അറികയും, കേൾക്കുകയുംകൂടി ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുകയും, അതേ സമയം തന്നെ എന്തെങ്കിലും വിചാരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗം മാറിനില്കയും നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നതിനെ കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിന്റെ ശക്തികളെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുകയും, അതിൻമേൽതന്നെ അവയെ തിരിച്ചുവിടുകയും ചെയ്യണം. സൂര്യന്റെ പ്രസൃമരമായ[2] കിരണങ്ങൾ കടന്നുചെന്നു ഏറ്റവും അന്ധകാരമയമായ പ്രദേശങ്ങളിലെ വസ്തുതകളെക്കൂടി വെളിവാക്കുന്നതുപോലെ ഏകാഗ്രീകരിക്കപ്പെട്ട മനസ്സ് അതിന്റെതന്നെ ഏറ്റവും ഉള്ളിലുള്ള രഹസ്യങ്ങളിലേക്കും ചെല്ലുന്നു. വാസ്തവവും, അദൃഷ്ടവുമായ വിശ്വാസത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ മതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നാം ഇങ്ങനെ വന്നെത്തണം. നമുക്കു ആത്മാക്കളുണ്ടോ, ജീവിതം അഞ്ചുനിമിഷത്തേക്കു മാത്രമുള്ളതോ അല്ല, നിത്യമോ, ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഒരീശ്വരുണ്ടോ, ഒന്നുമില്ലയോ എന്നൊക്കെ നമുക്കുവേണ്ടി നാം തന്നെ നോക്കിയറിയണം. അതെല്ലാം നമുക്കു വെളിപ്പെടും. ഇതാകുന്നു രാജയോഗശാസ്ത്രം നമ്മെ പഠിപ്പിപ്പാൻ പോകുന്നത്.

[2] പ്രവഹിക്കുന്ന

അതിലെ മുഴുവൻ ഉപദേശങ്ങളുടേയും ഉദ്ദേശ്യം, മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുന്നതും, നമ്മുടെ മനസ്സുകളിൽ ഉള്ള വസ്തുക്കളെ ആവിഷ്കരിക്കുന്നതും, പിന്നെ ആ വസ്തുതക്കളുടെ സാധർമ്യ നിർണ്ണയം ചെയ്ത് അവയിൽനിന്നു നമ്മുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സ്വരൂപിക്കുന്നതും ആകുന്നു. അതുകൊണ്ടു, നമ്മുടെ മതം എന്താണെന്നോ, നാം ആസ്തികരോ, നാസ്തികരോ, കൃസ്ത്യാനികളോ, യഹൂദന്മാരോ, ബുദ്ധമതക്കരോ ആരാണെന്നോ ഉള്ള ചോദ്യങ്ങൾ അതു ഒരിക്കലും ചോദിക്കുന്നില്ല. നാം മനുഷ്യജീവികൾ, അത്രമാത്രം മതി. ഓരോ മനുഷ്യജീവിക്കും മതത്തെപറ്റി അന്വേഷിപ്പാനുള്ള അധികാരവും, ശക്തിയും ഉണ്ട്. ഓരോ മനുഷ്യനും കാരണം എന്താണെന്നു ചോദിപ്പാനും തന്റെ ഈ ചോദ്യത്തിനു തന്നത്താൻ ഉത്തരം പറവാനും അധികാരമുണ്ട്. അവൻ അതിന്നായി ശ്രമിക്കേണം അത്രേ വേണ്ടു.

ഇത്രയുംകൊണ്ടു രാജയോഗം അഭ്യസിക്കുന്നതിന്നു ഭക്തിയോ, വിശ്വാസമോ ആവശ്യമില്ലെന്നു നാം കാണുന്നുവല്ലോ. 'നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ തന്നെ അതിനെ കണ്ടറിയുന്നതുവരെ ഒന്നിനേയും നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കരുത്' എന്നാണു അതു നമ്മളോടുപദേശിക്കുന്നത്. സത്യത്തിന്നു താങ്ങി നില്പാൻ ഒരു ഊന്നു വേണ്ടാ. നാം ജാഗ്രദവസ്ഥയിൽ കാണുന്ന സംഗതികളെ ശരിയാണെന്നു സ്ഥാപിപ്പാൻ വല്ല സ്വപ്നങ്ങളോ മനോരാജ്യ ങ്ങളോ ആവശ്യമാണെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവോ? നിശ്ചയമായും ഇല്ല. രാജയോഗം അഭ്യസിക്കുന്നതിന്ന് അധികകാലവും ഇടവിടാത്ത പരിചയവും വേണം. ഈ അഭ്യാസത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം കായികമാണ്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ പ്രധാനഭാഗം മാനസികമാകുന്നു. മനസ്സു ശരീരത്തോടു എത്ര അവ്യവഹിതമായി സംബന്ധിക്ക പ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു നമുക്ക് യോഗം അഭ്യസിച്ചുവരുമ്പോൾ കാണാം. മനസ്സു, ശരീരത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മതരമായ അംശംമാത്ര മാണെന്നും, മനസ്സ് ശരീരത്തിന്മേൽ വ്യാപരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും നാം

വിശ്വസിക്കയാണെങ്കിൽ അതുപോലെതന്നെ ശരീരത്തിന്റെ വ്യാപാരം മനസ്സിനേയും ബാധിക്കുന്നതു തന്നെ. ശരീരം അസ്വസ്ഥ മാകുമ്പോൾ മനസ്സും അസ്വസ്ഥമായിതീരുന്നു. ശരീരത്തിന്നാരോഗ്യ മുണ്ടെങ്കിൽ, മനസ്സും ആരോഗ്യവും, ശക്തിയും ഉള്ളതായി ത്തന്നെയിരിക്കുന്നു. ഒരുത്തന്നു കോപമുണ്ടാകുമ്പോൾ അവന്റെ മനസ്സിൽ ഉപദ്രവം നേരിടുന്നു. അതുപൊലെ, മനസ്സിനു ഉപദ്രവം നേരിട്ടാൽ അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്നും ഉപദ്രവമുണ്ടാകുന്നു. മനുഷ്യ രിൽ ഭൂരിഭാഗത്തിന്ന് മനസ്സ് കേവലം ശരീരത്തിനു കീഴടങ്ങിയാ ണിരിക്കുന്നത്. മനസ്സിനു വളരെ കുറഞ്ഞ പ്രൗഢതയേ വന്നിട്ടുള്ളു.

മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗവും (നിങ്ങൾ ദയ ചെയ്തു ക്ഷമിക്കുമെങ്കിൽ ഞാൻ പറയാം.) മൃഗങ്ങളിൽനിന്നു അധികദൂരമൊന്നും എത്തീട്ടില്ല, അത്രതന്നെയല്ല, പലസംഗതിക ളിലും നിയമനശക്തി താഴ്ന്നതരം ജന്തുക്കൾക്കുള്ളതിൽ നിന്നധികമൊന്നും വർദ്ധിച്ചിട്ടുമില്ല. നമ്മുടെ മനസ്സുകളുടെമേൽ നമുക്കു സ്വാതന്ത്ര്യം ചുരുക്കമാണ്. അതുകൊണ്ടു സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഉണ്ടാക്കാനും, ശരീരത്തേയും, മനസ്സിനേയും, സ്വാധീനമാകാനും ചില ശാരീരമായ സഹായങ്ങളെ നാം ആശ്രയിക്കണം. ശരീരം വേണ്ടുംവണ്ണം സ്വാധീനമായെന്നു കണ്ടാൽ അപ്പോൾ മനസ്സിനെ വശപ്പെടുത്തുവാൻ നമുക്കു ശ്രമിക്കാം. അങ്ങനെ വശപ്പെടുത്തു ന്നതുകൊണ്ട്, നമുക്കു മനസ്സിനെ ആജ്ഞയിൽ നിറുത്താൻ കഴിയും. നമുക്കിഷ്ടമായവിധം അതിനെക്കൊണ്ടു പ്രവർത്തിപ്പാനും, നാം ആഗ്രഹിക്കും വണ്ണം അതിന്റെ ശക്തികളെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തു വാൻ അതിനെ നിർബ്ബന്ധിപ്പാനും കഴിയും.

രാജയോഗശാസ്ത്രപ്രകാരം, ബാഹ്യപ്രപഞ്ചം മുഴുവനും, ആഭ്യന്തരമായ അല്ലെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മമായ ലോകത്തിന്റെ സ്ഥൂല പരിണാമം അല്ലാതെ മറ്റൊന്നല്ല. സൂക്ഷ്മം എല്ലായ്പോഴും, കാരണവും, സ്ഥൂലം കാര്യവും ആയിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു ബാഹ്യപ്രപഞ്ചം കാര്യവും, ആഭ്യന്തരം കാരണവും ആണ്.

അതുപോലെ വെളിയിലുള്ള ശക്തികളും സൂക്ഷ്മമായ ആന്തര ശക്തികളുടെ സ്ഥൂലമായ ഭാഗങ്ങൾ തന്നെ ആകുന്നു. ആന്തര ശക്തികളെ വശപ്പെടുത്തേണ്ട ക്രമം കണ്ടു പിടിക്കയും, പഠിക്കയും ചെയിട്ടുള്ള ഒരുവൻ പ്രകൃതിയെ മുഴുവൻ തനിക്കധീനയാക്കും. മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചത്തേയും വശംവദമാക്കുകയും, പ്രകൃതിയെ കീഴടക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ലഘുവായ ഒരു ശ്രമത്തെ യല്ല, യോഗി തന്റെ കൃത്യമായുദ്ദേശിക്കുന്നത്. നാം 'പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾ' എന്നു പറയുന്നവയുടെ പ്രേരണകൾ ഒന്നും എത്താ ത്തതും, അവയിൽ നിന്നെല്ലാം തനിക്ക് അകന്നു നില്ക്കാവുന്ന തുമായ സ്ഥാനത്തിൽ എത്താനാണു യോഗി ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അയാൾ ആന്തരവും, ബാഹ്യവുമായ മുഴുവൻ പ്രകൃതിയുടേയും അധിപനായിതീരും. മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ അഭിവൃദ്ധിയും പരിഷ്കാരവും എല്ലാം ഈ പ്രകൃതിയെ കീഴടക്കുക എന്നുള്ളതു തന്നെ.

പല വർഗ്ഗക്കാരുടേയും അഭ്യാസസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കു വ്യത്യാസ മുണ്ട്. ഒരു സമുദായത്തിൽതന്നെയുള്ള ചില പ്രത്യേക ആളുകൾ ബാഹ്യനിയമനത്തേയും, മറ്റു ചിലർ അന്തർനിയമനത്തേയും ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ഭിന്ന വർഗ്ഗക്കാരുടെ ഇടയിലും ചിലർ ബാഹ്യനിയമനം ചെയ്‌വാനും, ചിലർ അന്തർനിയമനം ചെയ്‌വാനും ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ആന്തരമായ നിയമനം കൊണ്ട് നമുക്കു എല്ലാവറ്റേയും നിയമനം ചെയ്യാമെന്നു ചിലരും, ബാഹ്യ നിയമനം കൊണ്ട് എല്ലാവറ്റേയും നിയമനം ചെയ്യാമെന്നു മറ്റു ചിലരും പറയും. പരമാവധിയിൽ രണ്ട് കക്ഷികളുടേയും വാദം ശരിയാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആഭ്യന്തരമാകട്ടെ, ബാഹ്യമാകട്ടെ ഇല്ല. അത്, ഒരിക്കലും ഉണ്ടായിട്ടില്ലാത്തെ കല്പിതമായ വ്യവച്ഛേദ മത്രെ. ബാഹ്യവാദി, ആഭ്യന്തരവാദി എന്ന് ഈ രണ്ട് കക്ഷികളും തങ്ങളുടെ ജ്ഞാനത്തിന്റെ പരമാവധിയെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ഒരേ സ്ഥാനത്തിൽ തന്നെ വന്നെത്തിയേ കഴിയൂ. ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞൻ

തന്റെ ജ്ഞാനത്തെ അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്കു നയിക്കുമ്പോൾ അത് അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രത്തിൽ ലയിച്ചുപോകുന്നതായി കാണുന്ന പോലെ അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രജ്ഞൻ താൻ മനസ്സെന്നും, ജഡപദാർത്ഥ മെന്നും പറയുന്നതെല്ലാം ഒരിക്കലുമില്ലാത്തവണ്ണം മറഞ്ഞു പോകേണ്ട ഭ്രമജന്യമായ ഭേദങ്ങളാണെന്നും കാണും.

എല്ലാ ശാസ്ത്രങ്ങളുടേയും, അവധിയും, ഉദ്ദേശ്യവും ഒരു ഏകവസ്തുവിനെ കണ്ടുപിടിക്കുകയെന്നുള്ളതാണ്. ഈ നാനാവസ്തു ക്കൾ എല്ലാം ഏതിൽ നിന്നു രൂപീകരിക്കപ്പെടുന്നുവോ ആ ഏകവസ്തുവിനെ അനേകമായി തോന്നിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ ഏകവസ്തുവിനെ രാജയോഗശാസ്ത്രം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഉള്ളിൽ നിന്നു തുടങ്ങി അതായത്, ആഭ്യന്തരപ്രകൃതിയെ ആരാഞ്ഞറിഞ്ഞു അതു മാർഗ്ഗമായി ആഭ്യന്തരവും, ബാഹ്യവുമായ മുഴുവൻ ലോകത്തേയും നിയമനം ചെയ്‌വാനാകുന്നു. ഈ ശ്രമം വളരെ പുരാതനമാണ്. ഇതിന്റെ പ്രത്യേക സങ്കേതഭൂമിയായിരിക്കുന്നത് ഇൻഡ്യ തന്നെ. എന്നാൽ മറ്റു രാജ്യക്കാരും, ഇതിൽ ശ്രമിച്ച് നോക്കീട്ടുണ്ട്. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഇതു ഗൂഢവിദ്യയായി കരുതപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇതിനെ അഭ്യസിക്കാൻ ശ്രമിച്ച ജനങ്ങളെ ചുട്ടുകളകയോ ആഭിചാരവിദ്യക്കാരേയും, മന്ത്രവാദികളേയും പോലെ കൊല്ലുക യോ ചെയ്തു വന്നിരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഇതു പല കാരണങ്ങളാൽ ഇതിനെ സംബന്ധിച്ച അറിവുകളിൽ നൂറ്റിന്നു തൊണ്ണൂറ്റും നശിപ്പിക്കയും, ബാക്കിയുള്ളതിനെ മഹാ രഹസ്യമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കയും ചെയ്ത ചില കൂട്ടരുടെ കൈയ്യിലുമാണകപ്പെട്ടത്. ഈ കാലങ്ങളിൽ (ഈ പാശ്ചാത്യദേശത്ത്) ഉപദേഷ്ടാക്കന്മാരെന്നു പറഞ്ഞു പല ആളുകളും പുറപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവർ ഇന്ത്യയിലെ മേല്പറഞ്ഞ കൂട്ടരേക്കാൾ മോശക്കാരാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർക്കു വല്ലതെങ്കിലും അറിയാം. ഈ പുതിയ ഉപദേഷ്ടാക്ക ന്മാർക്കു ഒന്നുമറിഞ്ഞുകൂടാ.

രഹസ്യവും, ഗൂഢവുമായി എന്തെല്ലാമുണ്ടോ ഈ യോഗ സമ്പ്രദായപ്രകാരം അവയെ ഉടനെ ഉപേക്ഷിച്ച് കളയേണ്ടതാണ്. ബലമാണു ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തമനേതൃസ്ഥാനം വഹിക്കുന്നത്. മതത്തിൽ മറ്റുള്ള സർവവിഷയങ്ങളിലും എന്നപോലെതന്നെ നിങ്ങളെ ദുർബലരാക്കുന്ന ഏതെല്ലാമുണ്ടോ, അവയെ തള്ളി ക്കളയുകയുകയും അവയുമായി ഇടപെടാതിരിക്കയും ചെയ്യുവിൻ. ഗൂഢവിദ്യാവ്യാപാരങ്ങൾ എല്ലാം മനുഷ്യബുദ്ധിയെ ബലഹീന മാക്കുന്നതാണ്. അതുനിമിത്തം ഈ യോഗശാസ്ത്രം മിക്കവാറും നഷ്ടമായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, വാസ്തവത്തിൽ ഇതു അതിമഹത്തുകളായ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. നാലായിരത്തിൽപരം കൊല്ലങ്ങൾക്കുമുന്പ്, ഇന്ത്യയിൽ ഇതു കണ്ടുപിടിച്ച കാലം തുടങ്ങി പൂർത്തിയാംവണ്ണം ഇതിനെ നിർവചിക്കുകയും, നിരൂപണം ചെയ്കയും, പ്രസംഗിക്കയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ പുതിയ, പുതിയ വ്യാഖ്യാതാക്കന്മാർ എല്ലാം അധികമധികം അബദ്ധങ്ങൾ വരുത്തിക്കൂട്ടുന്നവരാണെന്നുള്ളത് ഒരു സ്മരണീയമായ വാസ്തവമാ കുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരു ഗ്രന്ഥകാരൻ എത്ര പുരാതന കാലീയനായിരിക്കുന്നുവോ അത്രയധികം ആ ഗ്രന്ഥം യുക്തിയുക്ത മായിരിക്കുന്നു. പുതിയ ഗ്രന്ഥകാരിൽ ഭൂരിഭാഗവും, പലപ്രകാരത്തി ലുള്ള ഗൂഢതത്വങ്ങളെ പറ്റി ജല്പിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം, സൂര്യ ന്റെയും ന്യായവാദത്തിന്റേയും പൂർണ്ണമായ വെളിച്ചം അതിന്മേൽ വീഴാൻ അനുവദിക്കുന്നതിനു പകരം അതിനെ ഒരു രഹസ്യമാക്കിത്തീർത്ത ഏതാനും ചിലരുടെ കൈയ്യിലാണിതക പ്പെട്ടത്. അവർ അങ്ങനെ ചെയ്തത് സിദ്ധികൾ എല്ലാം അവർക്കേ ഉണ്ടാകാവൂ എന്നുദ്ദേശിച്ചുമായിരിക്കാം.

ഞാൻ പ്രസംഗിക്കുന്നതിൽ ഒന്നാമതായിതന്നെ ഗൂഢതത്വങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. എനിക്കു സ്വല്പം ഏതെങ്കിലും അറിയാവുന്നതിനെ ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയും; യുക്തികൊണ്ടു നിർണ്ണയിക്കാവുന്നതിനെ ഞാൻ അങ്ങിനേയും ചെയ്യും; എനിക്കു

അറിഞ്ഞുകൂടാത്തതിനെയാകട്ടെ പുസ്തകങ്ങളിൽ അങ്ങനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നുതന്നെ നിങ്ങളോടു ഞാൻ പറഞ്ഞേക്കും. കണ്ണും പൂട്ടി വിശ്വസിക്കുന്നതു അബദ്ധമാണ്. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ബുദ്ധിയേയും, ന്യായദൃഷ്ടിയേയും തന്നെ നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഈ സംഗതികൾ സംഭവിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്നു നിങ്ങൾ ശ്രമിച്ചുനോക്കിതന്നെ അറിയണം. മറ്റേതെങ്കിലും, ജഡപ്രകൃതി ശാസ്ത്രങ്ങളെ എങ്ങനെ നിങ്ങൾ പഠനവിഷയമായെടുക്കുന്നുവോ അതേവിധം തന്നെ ഈ ശാസ്ത്രത്തേയും പഠിപ്പാൻ എടുക്കണം. ഇതിൽ രഹസ്യമോ അപകടമോ ഒന്നുമില്ല. ഇതിന്റെ പരമാർത്ഥമായ ഭാഗമുള്ളതെല്ലാം തുറന്നു രാജവീഥിയിൽ നട്ടുച്ചയ്ക്ക് വിളിച്ചു പ്രസംഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈ സംഗതികളെ ഗൂഢമാക്കാനുള്ള ഏതുദ്യമവും വലിയ അപായകരമായിട്ടുള്ളതാണ്.

ഇതിന്നപ്പുറം പ്രതിപാദിക്കുന്നതിന്നുമുമ്പു രാജയോഗത്തിന്നു മുഴുവൻ ആധാരമായിനില്കുന്ന സാംഖ്യതത്വശാസ്ത്രത്തെപ്പറ്റി എനിക്കു കുറഞ്ഞൊന്നു നിങ്ങളോടു വിവരിക്കണം. ഈ തത്വശാസ്ത്രപ്രകാരം, പ്രത്യക്ഷം ഉണ്ടാകുന്നത്; കരണങ്ങൾ അതായത് അക്ഷങ്ങൾ വഴിയാകുന്നു. അക്ഷങ്ങൾ അതിനെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലേക്കും, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മനസ്സിലേക്കും, മനസ്സു നിശ്ചയാത്മികയായ ബുദ്ധിയിലേക്കും കൊണ്ടുചെല്ലുന്നു. ഇതിൽ നിന്നു പുരുഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മാവ് അതിനെ സ്വീകരിക്കുകയും, തിരിയെ പോവാൻ ആജ്ഞാപിക്കുകയോ എന്നു തോന്നുമാറ് ആ എല്ലാ സ്ഥാനങ്ങളിലൂടേയും അതിനെ മടക്കി അയയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെയാണ് ഇന്ദ്രിയജന്യജ്ഞാനങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കപ്പെടുന്നത്. പുരുഷനെയൊഴിച്ചുള്ള ഇതെല്ലാം ജഡപദാർത്ഥമാകുന്നു. എന്നാൽ, മനസ്സാകട്ടെ, ബഹിരിന്ദ്രിയങ്ങളേക്കാൾ തുലോം സൂക്ഷ്മമായ ജഡവസ്തുവാണ്. മനസ്സിന്നുപാദാനമായ ജഡപദാർത്ഥം തടിക്കുമ്പോൾ തന്മാത്രകൾ എന്നു പറയപ്പെടുന്ന വസ്തുവായിതീരുന്നു. അതു പിന്നേയും തടിച്ചിട്ട്, ബാഹ്യഭൂത

ങ്ങളായിതീരുന്നു. ഇതാണു സാംഖ്യസിദ്ധാന്തം. അതുകൊണ്ട്, ബുദ്ധിക്കും, വെളിയിലുള്ള സ്ഥൂലഭൂതങ്ങൾക്കും തമ്മിൽ മാത്രയിൽ ഉള്ള ഒരു വ്യത്യാസം മാത്രമെ ഉള്ളു. അജഡമായിട്ടുള്ളത് പുരുഷൻ ഒന്നുതന്നെ. മനസ്സു വെളിയിലുള്ള വിഷയങ്ങളെ തന്മാർഗ്ഗേണ ഗ്രഹിപ്പാനായി ആത്മാവിന്റെ കൈകളിലുള്ള ഉരുപകരണം പൊലെയിരിക്കുന്നു. ഈ മനസ്സു ഇടവിടാതെ മാറുകയും അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ആടികൊണ്ടു നിൽക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്നു ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പലതിനോടോ, ഒന്നിനോടോ മാത്രമോ സംബന്ധിച്ചുകൊള്ളുന്നതിന്നും, ഒന്നിനോടും, സംബന്ധിക്കാതിരിപ്പാനും കഴിയും. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം. നാഴികമണി അടിക്കുന്നത് വളരെ ശ്രദ്ധ പതിച്ച് ഞാൻ കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു സമയം എന്റെ കണ്ണുകൾ തുറന്നിരുന്നാൽ തന്നെയും ഒരു വസ്തുവിനേയും ഞാൻ കാണുകയില്ല. അത്, മനസ്സു നേത്രേന്ദ്രിയത്തോടു സംബന്ധിച്ചിരുന്നില്ലെന്നും ശ്രോത്രേന്ദ്രിയത്തോട് സംബന്ധിച്ചിരുന്നുവെന്നും കാട്ടിത്തരുന്നു. ഇതേവിധത്തിൽ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടും ഏകകാലത്തിൽത്തന്നെ സംബന്ധിച്ചിരുപ്പാനും മനസ്സിനു കഴിയും. ഈ മനസ്സിനു തന്റെ സ്വന്തം അഗാധതയിലേക്കു തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്ന ചിന്തന അല്ലെങ്കിൽ പ്രണിധാനശക്തിയുണ്ട്. ഈ ചിന്താശക്തിയെ ലഭിപ്പാനാണ് യോഗി ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. മനഃശ്ശക്തികളെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തി അവയെ അന്തർമുഖമാക്കി തിരിച്ചുവിട്ട് ഉള്ളിൽ നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങളെ അറിവാൻ അയാൾ അന്വേഷിക്കുന്നു. ഇതിൽ വെറും വിശ്വാസത്തെ സംബന്ധിച്ച ചോദ്യം ഒന്നുമില്ല. ഇതു ഒരുവക തത്വജ്ഞാനികളുടെ തത്വവിവേചനാക്രമമത്രേ. പുതിയ ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നത് കണ്ണുകളല്ല കാഴ്ചയുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിരിക്കുന്നത് തലച്ചോറിലുള്ള സിരാബന്ധങ്ങളിലാണെന്നുമാകുന്നു. മറ്റു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും, അതുപോലെ തന്നെ. ഈ സിരാബന്ധസ്ഥാനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് തലച്ചോറുണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അതേ ഭൂതങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെയാണെന്നും അവർ

പറയുന്നു. അതുപോലെതന്നെ സംഖ്യാ ശാസ്ത്രജ്ഞനും പറയും. എന്നാൽ ഈ പ്രസ്താവത്തിൽ ഒന്ന് പ്രകൃതിവിജ്ഞാനവിഷയമായും, മറ്റതു അന്തഃകരണ ശാസ്ത്രവിഷയമായും ഇരിക്കുന്നു. എങ്കിലും രണ്ടും ഒന്നു തന്നെ. ഇനി ഇതിനപ്പുറമാണു നമുക്കു തെളിയിക്കേണ്ടിയുള്ളത്.

യോഗി ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, ഏതിനാൽ ഇതെല്ലാം പ്രത്യക്ഷീകരിപ്പാൻ കഴിയുമോ ആ സൂക്ഷ്മപ്രത്യക്ഷാവസ്ഥയെ സമ്പാദിപ്പാനാകുന്നു. ഈ എല്ലാ ഭിന്നാവസ്ഥകളിലും, മാനസപ്രത്യക്ഷം ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം എങ്ങനെ സഞ്ചരിക്കുന്നു എന്നും, മനസ്സു അതിനെ എങ്ങനെ സ്വീകരിക്കുന്നു എന്നും, ബുദ്ധിയിലേക്ക് അതു എങ്ങനെ പോകുന്നുവെന്നും, ആത്മാവിന്നു അതു എങ്ങനെ നല്കുന്നു എന്നും നമുക്കു കാണാറാകും. ഓരോ ശാസ്ത്രത്തിനും, ചില പ്രത്യേക ഒരുക്കങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ളതിനാലും, ഓരോ ശാസ്ത്രത്തിനും, അതിന്റെ പ്രത്യേകക്രമം ഉള്ളതുകോണ്ടും, ആ ക്രമത്തെ അനുസരിക്കുന്നതുവരെ ആ ശാസ്ത്രത്തെ നമുക്കു ഒരിക്കലും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴികയില്ല. രാജയോഗശാസ്ത്രവും അതുപൊലെതന്നെ.

ആഹാരത്തെ സമ്പന്ധിച്ചു ചില നിയമങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. മനസ്സിനെ ഏറ്റവും പരിശുദ്ധമാക്കിചെയ്യത്തക്ക ആഹാരം വേണം ഉപയോഗിപ്പാൻ. ഒരു മൃഗശാലയിൽ ചെന്നാൽ ഇതിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തം നിങ്ങൾക്കു ഉടനെകാണാം. ആനകളെ നിങ്ങൾ കാണുന്നു. മഹാവലിയ ജന്തുക്കൾ; എങ്കിലും ശാന്തരായും മൃദുസ്വഭാവികളായും ഇരിക്കുന്നു. സിംഹത്തിന്റേയും, കടുവയുടേയും കൂടുകളുടെ അടുക്കലേക്കു ചെന്നാൽ അവ പൊറുതിയില്ലാതെ നിൽക്കുന്നതു നിങ്ങൾ കാണും. ആഹാരം കൊണ്ടുണ്ടായ ഭേദം എത്രമാത്രമാണെന്നു അതു നിങ്ങൾക്ക് കാണിക്കും. നാം അതു ദിവസേന കണ്ടുവരുന്നു. നിങ്ങൾ ഉപവാസം ചെയ്കയാണെങ്കിൽ, ആദ്യം നിങ്ങളുടെ ശരീരം ബലഹീനമായിത്തീരുന്നു. ശാരീരമായ

ശക്തികൾക്കു ഹാനി തട്ടുന്നു. പിന്നെ ഏതാനും ചില ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ മനഃശക്തികൾക്കും കേടു തട്ടും. ആദ്യം ഓർമിപ്പാൻ വഹിയാതെയാകും. പിന്നെ ഒരു ഘട്ടമുണ്ട്. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു ചിന്തിപ്പാൻ കഴികയില്ലെന്നു വരും. ഏതെങ്കിലും യുക്തിവാദം ചെയ്യുന്നതിനെ യഥാക്രമം മനസ്സിലാക്കാൻ അതിനേക്കാളും, കഴിയാതെയാവും. അതുകൊണ്ടു ആരംഭത്തിൽ ഏതുമാതിരി ആഹാരങ്ങളാണു ഭക്ഷിക്കേണ്ടതെന്നുള്ള വിഷയത്തിൽ നാം ശ്രദ്ധവെയ്ക്കണം. നമുക്കു ധാരാളം ശക്തി ലഭിക്കയും, നമ്മുടെ അഭ്യാസം ഉയർന്നപടിയിൽ എത്തുകയും ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഈ വിഷയത്തിൽ നാം അത്ര ശ്രദ്ധവച്ചേകഴിയു എന്നില്ല. ഒരു തൈ നട്ടു, വളർന്നുവരുമ്പോൾ അതിനു ഹാനി തട്ടാതിരിപ്പാനായി ചുറ്റും വേലി കെട്ടുക പതിവാണ്. എന്നാൽ അതു ഒരു വൃക്ഷമായിത്തീരുമ്പോൾ വേലികളെല്ലാം എടുത്തുകളയുന്നു. അതിനു അപ്പോൾ എല്ലാ ഉപദ്രവങ്ങളേയും സഹിപ്പാൻ കഴിയും.

ഒരു യോഗി അമിതമായ ഭോഗവും, അമിതമായ വ്രതവും ആയ രണ്ടിനേയും വർജ്ജിക്കണം; അയാൾ ഉപവസിക്കയും ശരീരത്തെ പീഢിപ്പിക്കയും ചെയ്യരുത്. ആരു അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നുവോ അവന് ഒരു യോഗിയാവാൻ കഴികയില്ലെന്നു ഗീതയിൽ പറയുന്നു. ഉപവസിക്കുന്നവനും, ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്നവനും, അധികമുറങ്ങുന്ന വനും, അമിതമായി അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവനും, ഒരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യാത്തവനും ആയ ഇവർക്കാർക്കും യോഗിയായിരിപ്പാൻ കഴിക യില്ല.

2. ആദ്യപടികൾ

രാജയോഗം എട്ടംഗങ്ങളായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തത്, യമം. അതായത് അഹിംസാ, സത്യം, അസ്തേയം (മോഷ്ടിക്കായ്ക), ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം (ആരോടും ഒന്നിനേയും സ്വീകരിക്കായ്ക) ഇവ. രണ്ടാമത്തേത് നിയമം. അതായതു ശൗചം, സന്തോഷം, തപസ്സ്, സ്വാദ്ധ്യായം (വേദപാഠം ജപം മുതലായത്) ഈശ്വരപ്രണിധാനം (സകല കർമ്മങ്ങളും, ഈശ്വരാർപ്പണമായി ചെയ്യുക) ഇവ. അടുത്തത്, ആസനം; പിന്നെ പ്രാണായാമം; അതായത് ശരീരത്തിലെ പ്രാണശക്തികളുടെ നിയമനം. പിന്നെ ധാരണ; അതായത്, മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രീകരണം. അനന്തരം ധ്യാനം; അതായത് ഏകാഗ്രത. ഒടുവിലത്തേത് സമാധി അല്ലെങ്കിൽ ബോധാതീതാവസ്ഥ, ഇവയാകുന്നു. ഈ യമവും, നിയമവും, സദാചാരസംബന്ധമായ അഭ്യാസങ്ങളാണെന്നു നാം കാനുന്നുവല്ലോ; അവയോടുകൂടാതെ യോഗം ഒരിക്കലും ഫലവത്താകയില്ല. ഒരു യോഗി വിചാരം കൊണ്ടോ വാക്കുകൊണ്ടോ പ്രവൃത്തി കൊണ്ടോ ഒരുത്തനേയും ഉപദ്രവിപ്പാൻ നോക്കരുത്. മനുഷ്യനെ മാത്രം ഉപദ്രവിക്കാതിരുന്നതു കൊണ്ടായില്ല; ഒരു ജന്തുവിനേയും ഉപദ്രവിക്കരുത്. മനുഷ്യരുടെ നേരെ മാത്രം കാരുണ്യം ഉണ്ടായാൽ പോരാ; കാരുണ്യം അവരെ കടന്നു പോകയും, ലോകം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കയും ചെയ്യണം.

അടുത്ത അംഗം ആസനം, അതായത് ഇരിപ്പാണ്. ഒരു ഉദ്ദിഷ്ടമായ ഉയർന്ന പടിയിൽ എത്തുന്നതുവരെ മാനസികവും കായികവുമായ പല അഭ്യാസങ്ങൾ ദിവസം പ്രതി പരിശീലിച്ചു പോരേണ്ടതായുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ഏതിരിപ്പിൽ നമുക്കു അധിക നേരമിരിപ്പാൻ കഴിയുമോ അങ്ങനെയുള്ള ഒരാസനം കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമത്രേ. ഓരോരുത്തനും ഏറ്റവും സുകരമായി ത്തോന്നുന്ന ആസനം ഏതോ അതാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഒരുത്തനു ഒരേവിധം ഇരിപ്പിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ടു ധ്യാനിക്കുന്നത് എളുപ്പമായിരിക്കും. എന്നാൽ മറ്റൊരുത്തന് അതു വളരെ പ്രയാസമെന്നും വന്നേക്കും. അന്തഃകരണ ശാസ്ത്രീയമായ ഈ വിഷയങ്ങളുടെ അഭ്യാസത്തിൽ ശരീരത്തിൽ ഒട്ടധികം വ്യാപാരങ്ങൾ നടപ്പാൻ പോകുന്നതായി നാം വഴിയെ കാണും. പ്രാണചലനമാർഗ്ഗങ്ങൾ മാറ്റപ്പെടേണ്ടതായും പുതിയ വഴികൾ തുറക്കപ്പെടേണ്ടാതായും വരും. ഒരു പുതിയ മാതിരി വിസ്ഫുരണങ്ങൾ[3] ആരംഭിക്കുകയും ശരീരബന്ധം മുഴുവൻ നവീകരിക്കപ്പെട്ടപോലെ ആവുകയും ചെയ്യും. വ്യാപാരത്തിന്റെ പ്രധാനഭാഗം തണ്ടെല്ലുവഴിയായിട്ടാണു നടക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു ആസനത്തിന്നു സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം തണ്ടെല്ലിനെ നിർബാധമായി വച്ചുകൊള്ളുകയാകുന്നു. 'അതായത് നിവർന്നിരുന്നു ഹൃദയം, കണ്ണ്, ശിരസ്സ് ഈ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളേയും ശരിയായി ഋജുവാക്കി വച്ചുകൊള്ളുകതന്നെ. ശരീരത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഭാരവും വാരിയെല്ലുകൾ വഹിക്കത്തക്കവണ്ണം വിട്ടേക്കുക. അപ്പോൾ തണ്ടെല്ലു ഋജുവായിരിക്കുകയും സുകരവും സ്വാഭാവികവുമായ ഒരു ആസനം സിദ്ധമാകയും ചെയ്യും. നെഞ്ചിനെ അകത്തോട്ടു (കുമ്പിട്ട്) ആക്കി ഇരുന്നിട്ടു വളരെ ഉയർന്നവിധത്തിലുള്ള വിചാരങ്ങൾ വിചാരിപ്പാൻ കഴികയില്ലെന്നു നിങ്ങൾക്കു സ്വാഭാവികമായി മനസ്സിലാകും. യോഗത്തിന്റെ ഈ ഭാഗത്തിന്നു വെറും ശാരീരമായ ഹഠയോഗത്തോടു കുറഞ്ഞൊരു സാദൃശ്യമുണ്ട്. ഹഠയോഗത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം ശരീരത്തെ വളരെ ബലവത്താക്കുകയാണ്. പ്രസ്താവസംഗതിയിൽ നമുക്കു അതുകൊണ്ടു കാര്യമില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതിന്റെ അഭ്യാസങ്ങൾ കൃച്ഛ്രസാദ്ധ്യങ്ങളാണ്. അല്പദിവസംകൊണ്ടൊന്നും അതിനെ അറിഞ്ഞെന്നും വരുന്നതല്ല. ഒടുവിൽ അദ്ധ്യാത്മമായ അഭിവൃദ്ധിയിലേക്കു അതു നമ്മെ നയിക്കുന്നില്ലതാനും. ശരീരത്തെ ഓരോ ആസനങ്ങളിൽ

[3] vibrations

വെയ്കുന്നതായ പല അഭ്യാസക്രമങ്ങളെ ഡൽസർട്ടി (delsarte) യുടേയും, മറ്റു ആചാര്യൻമാരുടേയും പുസ്തകങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കു കാണാം. എന്നാൽ അവയുടെ ഉദ്ദേശം കായികമാകുന്നു. മാനസികമല്ല. മനുഷ്യനു തന്റെ പൂർണ്ണമായ ആജ്ഞയിൻകീഴിൽ നിറുത്താൻ കഴിയാത്തതായി ഒരു മാംസപേശിയെങ്കിലും ശരീരത്തിൽ ഇല്ല. അവൻ കല്പിച്ചാൽ ഹൃദയം സ്പന്ദിക്കാതെ നിന്നുപോകുകയോ, സ്പന്ദിച്ചുകൊണ്ടി രിക്കുകയോ ചെയ്യും. ശരീരയന്ത്രത്തിന്റെ ഏതുഭാഗവും അവന്റെ കല്പനപോലെ പ്രവർത്തിക്കും.

യോഗത്തിൽ ഈ ഭാഗത്തിന്റെ ഫലം മനുഷ്യരെ ചിരഞ്ജീവി കളാക്കുകയാണ്. ഹഠയോഗിയുടെ മുഖ്യ ഉദ്ദേശ്യവും ആരോഗ്യ മത്രേ. തനിക്കു രോഗം പിടിപെടുകയില്ലെന്നു അയാൾക്കു ഉറപ്പുണ്ട്, പിടിപെടുന്നുമില്ല. അയാൾ വളരെക്കാലം ജിവിക്കുന്നു. നൂറു വർഷം, അയാൾക്കു ഒരു കാര്യമേയല്ല. നൂറ്റിഅമ്പതാംവയസ്സിൽ അയാൾ വെറും നവയൗവനസമ്പന്നനായിരിക്കും; ഒറ്റ രോമം നരച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കയില്ല. എന്നാൽ അത്രമാത്രമേയുള്ളു. ചില പ്പോൾ ഒരു പേരാൽവൃക്ഷം 5000 കൊല്ലം ജീവിക്കുന്നു. എന്നാൽ അതു ഒരു പേരാൽ വൃക്ഷം തന്നെ. വിശേഷമൊന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ടു ഒരു മനുഷ്യൻ അധികകാലം ജീവിച്ചിരിക്കയാണെ ങ്കിൽ അവൻ ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള ജന്തുവായി. അത്രതന്നെ. ഹഠയോഗത്തിലെ ഒന്നോ രണ്ടോ സാധാരണ ഉപദേശങ്ങൾ വളരെ ഉപയോഗമുള്ളവയാണ്. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം. കാലത്തു എഴുന്നേറ്റ ഉടനെ മൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തിൽകൂടി കുറെ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തലവേദനകൾക്ക് വളരെ ഗുണമുള്ളതാണെന്ന് നിങ്ങളിൽ ചിലർ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കിയാൽ അറിയാം. ആ ദിവസം എല്ലാം നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറു മുഴുവൻ സ്വച്ഛമായും, ശീതളമായുമിരിക്കും. ഒരിക്കലും ജലദോഷം വരുകയുമില്ല. അതു ചെയ്വാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്.

മൂക്കിനെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കുക. തൊണ്ടകൊണ്ട് കുഴലിൽനിന്നു വെള്ളം വലിച്ചെടുക്കുമ്പോലെ മേല്പോട്ടു വലിക്കുക.

സ്ഥിരവും, ഋജുവുമായ ഒരു ആസനം ബന്ധിപ്പാൻ പഠിച്ച ശേഷം ഒരുവൻ ചെയ്യേണ്ടതു ചിലരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം നാഢീ ശോധനം എന്നു പറയുന്ന ഒരഭ്യാസമാണ്. ഈ ഭാഗം രാജ യോഗത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടതല്ലെന്നു പറഞ്ഞു ചിലർ ഉപേക്ഷിച്ചിരി ക്കുന്നു. ആപ്തനായ ഭാഷ്യക്കാരൻ ശങ്കരാചാര്യർ ഇതിനെ ഉപദേശിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇതിനെപ്പറ്റി വിവരിക്കുന്നത് യുക്തമാ ണെന്നുതന്നെ ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. ശ്വേതാശ്വതരോപനിഷ ത്തിന്റെ ഭാഷ്യത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെത്തന്നെ ഞാൻ ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യാം. 'പ്രാണായാമ പരിശീലനം കൊണ്ട് നിർമ്മലമാക്കപ്പെട്ട മനസ്സു ബ്രഹ്മധ്യാനത്തിൽ സ്ഥിരതയെ അവലംബിക്കുന്നു; ആ കാരണത്താൽ പ്രാണായാമം നിർദ്ദേശിക്ക പ്പെടുന്നു. ആദ്യം നാഡികളെ ശുദ്ധീകരിക്കണം; അപ്പോൾ പ്രാണായാമം അഭ്യസിപ്പാനുള്ള ശക്തിയുണ്ടാകും. വലത്തെ മൂക്കിന്റെ ദ്വാരം പെരുവിരൽകൊണ്ടടച്ചിട്ട് ഇടത്തെ മൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തിൽകൂടി യഥാശക്തി വായുവിനെ അകത്തോട്ട് വലിക്കുക. എന്നിട്ടു ഇടയ്ക്കു ഒട്ടും വിളംബിക്കാതെതന്നെ ആ വായുവിനെ ഇടത്തെമൂക്കിന്റെ ദ്വാരം അടച്ചുകൊണ്ടു വലത്തേമൂക്കിന്റെ ദ്വാര ത്തിൽകൂടി വെളിക്കു വിടുക. വീണ്ടും വലത്തേ മൂക്കിൽക്കൂടി വായുവിനെ അകത്തോട്ടു വലിച്ചിട്ടു ഇടത്തേതിൽകൂടി യഥാശക്തി പുറത്തേക്കു കളയുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നോ അഞ്ചോ പ്രാവശ്യം, സൂര്യോദയത്തിന്നു മുമ്പിലും, മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലും, സന്ധ്യക്കും, പാതി രാത്രിക്കും ആയി ദിവസം പ്രതി നാലു തവണ മുടങ്ങാതെ പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ 15 ദിവസങ്ങൾക്കോ ഒരു മാസ ത്തിനോ ഉള്ളിൽ നാഡീശുദ്ധിയുണ്ടാകുന്നു. അനന്തരം പ്രാണായാമം ആരംഭിക്കണം. '

അഭ്യാസം കൂടിയേ കഴിയു. നിങ്ങൾ ദിവസം പ്രതി എല്ലാ മണിക്കൂറിലും ഞാൻ പറയുന്നതിനെ ഇവിടെ ഇരുന്നു ശ്രദ്ധവച്ചു കേൾക്കുന്നു എന്നു വരാം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ കേട്ടതിനെ അഭ്യസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു ചുവടു നിങ്ങൾ മുമ്പോട്ടു പോകയില്ല. എല്ലാം അഭ്യാസത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ഈ സംഗതികൾ നമുക്കു അനുഭവത്തിൽ വന്നെങ്കിലല്ലാതെ ഒരിക്കലും മനസ്സി ലാകുന്നില്ല. നമുക്കുവേണ്ടി നാം തന്നെ അവയെ കാണുകയും, അനുഭവിയ്ക്കയും വേണം. കേവലം വ്യാഖ്യാനങ്ങളേയും, സിദ്ധാന്ത ങ്ങളേയും കേട്ടു കൊണ്ടിരുന്നാൽ പോരാ. അഭ്യാസത്തിന്നു പല പ്രതിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ട്. ആദ്യത്തെ പ്രതിബന്ധം ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരം തന്നെ. ശരീരം ശരിയായ സ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അഭ്യാസത്തിന്നു വിഘ്നം നേരിടുന്നു. അതുകൊണ്ടു നാം അതിനെ നല്ല ആരോഗ്യാവസ്ഥയിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. നാം തിന്നുകയും, കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വസ്തുക്കളെയും, ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളെയും പറ്റി സൂക്ഷിക്കണം. ('ക്രിസ്ത്യൻ സയൻസ്' എന്നു പറയുന്ന മാതിരിയിലുള്ള) മനസ്സിന്റെ ഒരുദ്യമം ശരീരത്തെ ബലവത്തായി വെയ്ക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരി ക്കണം. അതുമതി. ശരീരത്തെപറ്റി ഇതിലധികമൊന്നും പറവാനില്ല. ആരോഗ്യം ഒരു സാദ്ധ്യത്തിനായുള്ള സാധനം മാത്രമാണെന്ന തിനെ നാം ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. ആരോഗ്യം അസാദ്ധ്യമായി രുന്നുവെങ്കിൽ നാം പക്ഷിമൃഗാദിജന്തുക്കളെപ്പോലെ ഇരിക്കേണ്ട താണ്. ആ ജന്തുക്കൾക്ക് അപൂർവ്വമായേ രോഗം പിടിപെടാറുള്ളു.

രണ്ടാമത്തെ പ്രതിബന്ധം സംശയമാണ്. നാം കാണാത്ത കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി എപ്പോഴും നമുക്കു സംശയം തോന്നുന്നു. മനുഷ്യന് അവൻ എത്രതന്നെ ശ്രമിച്ചാലും വാക്കുകളെ വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു ജീവിപ്പാൻ കഴികയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഈ കാര്യങ്ങളിൽ വല്ല വാസ്തവവും ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നുള്ള സംശയം നമുക്കുണ്ടാകുന്നു. നമ്മിൽ ഏറ്റവും ഉത്തമമായ ആൾ കൂടിയും

ചിലപ്പോൾ ഇങ്ങനെ സംശയിക്കും. അഭ്യാസത്തോടുകൂടി ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ചില അനുഭവലേശങ്ങൾ വെളിപ്പെടും. നിങ്ങൾക്കു ധൈര്യത്തേയും, ആശംസയേയും നല്കുവാൻ അവ മതിയായിരിക്കും. യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു വ്യാഖ്യാതാവു പറയുന്നതുപോലെ 'ഒരു ദൃഷ്ടാന്തം എത്രതന്നെ നിസ്സാരമായിരുന്നാലും, അനുഭവത്തിൽ വരുമ്പോൾ അതു നമുക്കു യോഗത്തിലുള്ള മറ്റെല്ലാ ഉപദേശങ്ങളിലും വിശ്വാസത്തെ നല്കും. ' ഉദാഹരണം:ഉപദേശവും, അഭ്യാസവും ആരംഭിച്ച് ആദ്യത്തെ ഏതാനും മാസങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ വിചാരങ്ങളെ ഗ്രഹിപ്പാൻ കഴിയുമെന്നു നിങ്ങൾ കാണും. അവ ഒരു ചിത്രപടം പോലെ നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ തോന്നും. നിങ്ങൾ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തിക്കേൾപ്പാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ വളരെ ദൂരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന വല്ലതിനേയും, നിങ്ങൾ പക്ഷെ കേൾക്കും. ഈ ബോധാങ്കുരങ്ങൾ ആദ്യം വെറും ലേശമാത്രമായിരിക്കും. എങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസവും ധൈര്യവും ആശാബന്ധവും നൽകുന്നതിന്ന് അവ മതിയാകും. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം. നിങ്ങളുടെ വിചാരങ്ങളെ നിങ്ങൾ നാസാഗ്രത്തിലേക്കു ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുക യാണെങ്കിൽ അല്പദിവസങ്ങള!ക്കുള്ളിൽ അതിമനോഹരമായ ഒരു സൗരഭ്യം അവിടെ നിങ്ങൾക്കു പ്രത്യക്ഷമായി തുടങ്ങും. ബാഹ്യ വിഷയങ്ങളുടെ സന്നികർഷം കൂടാതെ തന്നെ വെളിപ്പെടാവുന്ന ചില മാനസപ്രത്യക്ഷങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ളതിനെ നിങ്ങൾക്കു കാട്ടിത്തരാൻ അതുമതിയാകും. എന്നാൽ ഇവ കേവലം സാധനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഉപായങ്ങൾ (മാത്രമെ) ആകുന്നുള്ളു എന്നുള്ളതിനെ നാം എല്ലായ്പോഴും ഓർത്തുകൊള്ളണം. ഈ എല്ലാ അഭ്യാസങ്ങളുടേയും ഉദ്ദേശ്യവും, അവസാനവും, പരമകാഷ്ഠയും ആത്മാവിന്റെ മോക്ഷമാകുന്നു. പരമോദ്ദേശ്യം പ്രകൃതിയെ നിശ്ശേഷം കീഴടക്കുക എന്നുള്ളതല്ലാതെ അതിൽ നിന്നും ന്യൂനമായ മറ്റൊന്നും ആയിപ്പോകരുത്. നാം നേതാക്കളാ കണം. പ്രകൃതി അങ്ങനെയാകരുത്; ശരീരമോ, മനസ്സോ നമ്മുടെ

നേതാക്കളാകരുത്; 'ശരീരം എന്റേതാണ്, ഞാൻ ശരീരത്തിന്റേതല്ല' എന്നുള്ളതിനെ നാം മറക്കയും അരുത്.

ഒരു ദേവനും, ഒരു അസുരനും, ആത്മാവിനെപറ്റി പഠിപ്പാനായി ഒരു വല്യ ഋഷിയുടെ അടുക്കൽ പോയി. അവർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുക്കൽ വളരെക്കാലം പഠിച്ചു. ഒടുവിൽ ഋഷി അവരോടു പറഞ്ഞു. 'നിങ്ങൾ അറിവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തത്വം നിങ്ങൾ തന്നെയാണ്' അവരുടെ ശരീരങ്ങൾ തന്നെ ആത്മാവാണെന്നു രണ്ടുപേരും വിചാരിച്ചു. 'നമുക്ക് എല്ലാം ആയി' എന്നു അവർ പറഞ്ഞു. രണ്ടുപേരും, തങ്ങളുടെ കൂട്ടരുടെ അടുക്കൽ മടങ്ങി എത്തി ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവിച്ചു. ' നാം പഠിക്കാനുള്ളതെല്ലാം പഠിച്ചു; തിന്നുക, കുടിക്കുക, ഉല്ലാസമായിരിക്കുക, ആത്മാവു നാം തന്നെയാണ്; ഇതിന്നപ്പുറമായി യാതൊന്നും തന്നെയില്ല. അസുരന്റെ സ്വഭാവം അജ്ഞാനവും, മൗഢ്യവും കൊണ്ട് ആവൃതമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഒരിക്കലും, അവൻ അപ്പുറം ഒന്നും അന്വേഷിപ്പാൻ പോയില്ല. എന്നാൽ താൻ തന്നെ ഈശ്വരനാണെന്നും ആത്മാവെന്നു പറഞ്ഞാൽ ശരീരമെന്നർത്ഥ മാണെന്നുമുള്ള അഭിപ്രായം കൊണ്ട് സംപൂർണ്ണമാംവണ്ണം തൃപ്തിപ്പെട്ടിരുന്നു. ദേവന്റെ സ്വഭാവം കുറേകൂടി ശുദ്ധമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആദ്യം അവൻ 'ഞാൻ അതായത് ഈ ശരീരം ആത്മാവാകുന്നു എന്നും, അതുകൊണ്ട് അതിനെ അരോഗമായും ദൃഢമായും വെക്കുകയും, വസ്ത്രാദികൾകൊണ്ട് നല്ലവണ്ണം അലങ്കരിക്കയും, ശാരീരികമായ എല്ലാ സുഖഭോഗങ്ങളും അതിന്നു നൽകുകയും ചെയ്യണമെന്നും' അബദ്ധമായി വിചാരിച്ചുപോയി. എന്നാൽ അല്പദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ തങ്ങളുടെ ഗുരുവായ ഋഷി

വിചാരിച്ച അർത്ഥം ഇതായിരിപ്പാൻ തരമില്ലെന്നു അയാൾ കണ്ടുപിടിച്ചു. ഇതിനേക്കാൾ ഉയർന്നതായ എന്തെങ്കിലും ആയിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് അയാൾ തിരിയെ ചെന്നു പറഞ്ഞു. "സ്വാമി! അവിടുന്നു എനിക്കുപദേശിച്ചത് ശരീരം ആത്മാവാണെ

ന്നാണോ? അങ്ങനെ ആണെങ്കിൽ ശരീരങ്ങൾ എല്ലാം നശിക്കുന്നതായി ഞാൻ കാണുന്നു. ആത്മാവു നശിപ്പാൻ പാടില്ലല്ലോ." "നീയാണിത്", "കണ്ടുപിടിക്കുക" എന്നു ഋഷി പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ ദേവൻ ശരീരത്തെ വ്യാപരിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണൻ ആയിരിക്കണം ഋഷി പറഞ്ഞതിന്റെ അർത്ഥം എന്നും വിചാരിച്ചു. എന്നാൽ കുറച്ചുകൂടി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ ദേവൻ താൻ ഭക്ഷിക്കുന്നു എങ്കിൽ ഈ പ്രാണൻ ബലവത്തായും, ഉപവസിച്ചെങ്കിൽ ദുർബലമായും ഇരിക്കുന്നതായി കണ്ടു. വീണ്ടും ദേവൻ ഋഷിയുടെ അടുക്കൽ പോയി. സ്വാമി, "പ്രാണൻ ആത്മാവാണെന്നാണോ അവിടുന്നർത്ഥമാക്കുന്നത്?" എന്നു ചോദിച്ചു. നിനക്കുവേണ്ടി, നീ തന്നെ അതു കണ്ടുപിടിച്ചുകൊൾക, "നീയാണിത്" എന്നു ഋഷി പറഞ്ഞു. ദേവൻ വീണ്ടും, മടങ്ങിപ്പോയി. മനസ്സാണ് അത്; പക്ഷെ അതു തന്നെയായിരിക്കും ആത്മാവ് എന്നു വിചാരിച്ച്. എന്നാൽ രണ്ടുദിവസം കഴിഞ്ഞ് അയാൾ ഇങ്ങനെ ചിന്തിച്ചു, 'വിചാരങ്ങൾ ഏറ്റവും വിഭിന്നങ്ങളായിരിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ നല്ലവ, ചിലപ്പോൾ ചീത്തയായുള്ളവ, അതുകൊണ്ടു ആത്മാവായിരിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തവണ്ണം മനസ്സു അത്ര വികാരമുള്ളതായിരിക്കുന്നു.' തിരിയെ ഋഷിയുടെ അടുക്കൽ ചെന്നു. "സ്വാമി! ആത്മാവു മനസ്സാണെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെയാണോ അവിടുന്നു അർത്ഥമാക്കുന്നത്?" എന്നു ചോദിച്ചു. "അല്ല, നീയാണ് അത്. തന്നത്താൻ കണ്ടുപിടിച്ചുകൊൾക" എന്നു ഋഷി മറുപടി പറഞ്ഞു. ദേവൻ മടങ്ങിപ്പോയി. ഒടുവിൽ വിചാരങ്ങൾക്കെല്ലാം അതീതമായ ആത്മചൈതന്യം അവൻ തന്നെ എന്നു കണ്ടു. ഏകമായി, ജനിമരണങ്ങളില്ലാത്തതായി, വാളിന്നു ഛേദിക്കുകയോ, അഗ്നിക്കു ദഹിക്കുകയോ, കാറ്റിന്നു ഉണക്കുകയോ, വെള്ളത്തിന്നു അലിക്കുകയോ ചെയ്വാൻ കഴിയാത്തതായി, ആരംഭമോ ഉത്ഭവമോ ഇല്ലാത്തതായി, നിസ്സംഗമായി, സർവജ്ഞനായും, സർവ്വശക്തിമത്തായും, ഉള്ള ആ സത്ത് ആണു താൻ എന്നും, അതു ശരീരമോ, മനസ്സോ അല്ലെന്നും അവയ്കെല്ലാറ്റിനും

അതീതമായിട്ടുള്ളതാണെന്നും കണ്ടു. അതുകൊണ്ട് ദേവൻ കൃതാർത്ഥനായി. സാധുവായ ആ അസുരനാകട്ടെ, ശരീരത്തിൽ തനിക്കുള്ള അതിപ്രേമം കൊണ്ടു വാസ്തവം മനസ്സിലായില്ല.

ഈ അസുരസ്വഭാവമുള്ളവരായി ലോകത്തു വളരെ ആളുകൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ദേവന്മാരായും ചിലരൊക്കെ ഇല്ലെന്നില്ല. ഇന്ദ്രിയ സുഖാനുഭവ ശക്തിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വിദ്യ പഠിപ്പിപ്പാനായി ഒരുവൻ പുറപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടി ജനങ്ങൾ തിക്കിതിരക്കിക്കൂടുന്നതു കാണാം. മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്നു പരമഗതി യെ കാണിച്ചുകൊടുപ്പാൻ ഒരുവൻ ഒരുങ്ങുകയാണെങ്കിൽ അവർ അതിനെ അശേഷം ഗണ്യമാക്കാറേ ഇല്ല. സർവോപരിഷ്ടമായ ആ തത്വത്തെ ഗ്രഹിപ്പാൻ ശക്തിയുള്ളവർ വളരെ ചുരുക്കമാണ്. അതിനെ പ്രാപിപ്പാൻ വേണ്ട ക്ഷമയുള്ളവർ അതിനേക്കാൾ ചുരുക്കമത്രെ. എന്നാൽ ശരീരം ഒരായിരം കൊല്ലത്തേക്കു സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചിരുന്നാലും അവസാനത്തെ ഫലം എല്ലാം തുല്യം തന്നെ എന്നും ഏതാനും ചിലർ അറിയുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തെ ഒന്നായി ധരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഘടകശക്തികൾ എപ്പോൾ പൊയ്പോകുന്നുവോ അപ്പോൾ ശരീരം വീഴുക തന്നെ ചെയ്യും. ശരീരത്തെ അതിന്റെ മാറ്റത്തിൽനിന്നും ഒരു നിമിഷം തടുത്തുവെയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു മനുഷ്യൻ ഇതുവരെ ജനിച്ചിട്ടില്ല. ശരീരം എന്നതു മാറ്റങ്ങളുടെ ധാരയ്ക്കുള്ള പേരാകുന്നു. 'ഒരു നദിയുടെ പ്രവാഹങ്ങൾ ക്ഷണം തോറും നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും, പുതിയ പ്രവാഹങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരി ക്കുകയും എങ്കിലും നദി തുല്യരൂപത്തെ വഹിച്ചിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതെങ്ങനേയോ ശരീരത്തിന്റേയും സ്ഥിതി അങ്ങിനെ ആകുന്നു.' എന്നാലും, ശരീരത്തെ ബലവത്തായും, അരോഗമായും വച്ചുകൊള്ളേണ്ടതുതന്നെ. അതു നമുക്കുള്ള മുഖ്യമായ സാധനമാണ്.

ഈ മനുഷ്യശരീരം ലോകത്തിൽവെച്ച് ഉൽകൃഷ്ടമായ ശരീരമാകുന്നു. മനുഷ്യജീവി, ലോകത്തിൽവെച്ച് ഉൽകൃഷ്ടജീവിയുമാണ്. എല്ലാ ജന്തുക്കളേയുംകാൾ മനുഷ്യൻ ശ്രേഷ്ഠനാകുന്നു. മനുഷ്യനെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠനായി ആരും തന്നെ ഇല്ല. ദേവന്മാർ പോലും അവതരിച്ചു ഒരു മനുഷ്യശരീരത്തെ കൈക്കൊണ്ടിട്ടു വേണം മോക്ഷം പ്രാപിപ്പാൻ. മനുഷ്യൻ മാത്രമേ പരിപൂർണ്ണതയെ പ്രാപിക്കുന്നുള്ളു, ദേവന്മാർകൂടിയും പ്രാപിക്കുന്നില്ല. യഹൂദന്മാരുടേയും, മുഹമ്മദീയരുടേയും മതപ്രകാരം ഈശ്വരൻ ദേവന്മാരേയും, മറ്റെല്ലാവരേയും സൃഷ്ടിച്ചശേഷമാണു മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചത്. മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചിട്ട് ഈശ്വരൻ, ദേവന്മാരെ വിളിച്ചു അവനു സലാം കൊടുപ്പാൻ കല്പിച്ചു. ഇബിലീസിനെഒഴിച്ച് മറ്റെല്ലാവരും അപ്രകാരം ചെയ്തു. അതുകൊണ്ടു ഈശ്വരൻ ഇബിലീസിനെ ശപിക്കയും അവൻ സാത്താൻ അല്ലെങ്കിൽ പിശാച് ആയിത്തീരുകയും ചെയ്തു. നമുക്കു ലഭിപ്പാൻ കഴിയുന്ന ജന്മങ്ങളിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളത് മനുഷ്യജന്മം ആണെന്നുള്ളതാകുന്ന് ഈ അന്യാപദേശത്തിന്റെ അടിയിലുള്ള മഹത്തായ പരമാർത്ഥം. താണതരം സൃഷ്ടികൾ, അതായത് ജന്തുക്കൾ ജഡബുദ്ധികളാണ്. പ്രായേണ അവ താമസഗുണത്തിൽനിന്നും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവയും ആകുന്നു. ജന്തുക്കൾക്കു ഉയർന്നതരം വിചാരങ്ങൾ ഒന്നും വിചാരിപ്പാൻ കഴികയില്ല. മനുഷ്യസമുദായത്തിലും അതുപോലെ തന്നെ അതിമാത്രമായ ധനവും അതിമാത്രമായ ദാരിദ്ര്യവും ആത്മാവിന്റെ ഉത്കൃഷ്ടതരമായ അഭിവൃദ്ധിക്കു പ്രതിബന്ധവുമാകുന്നു. ഇടത്തരം ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽനിന്നാണ് ലോകത്തിലെ മഹാത്മാക്കൾ എല്ലാം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇവരിലാണ് ശക്തികൾ തുല്യമായി ഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ടും സമീകരിക്കപ്പെട്ടും ഇരിക്കുന്നത്.

പ്രകൃതത്തിലേക്കു തിരിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ അടുത്ത വിഷയം പ്രാണായാമം അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസനിയമനം ആകുന്നു. മനഃശക്തികളെ ഏകാഗ്രീകരിക്കുന്നതിനോട് ഇതിന് എന്തു സംബന്ധമാണു

ള്ളത്? ശ്വാസം ശരീരയന്ത്രത്തിന്റെ പ്രഥമചക്രമാണ്. ഒരു വല്യ യന്ത്രത്തിൽ (engine) അതിന്റെ പ്രഥമചക്രം ആദ്യം തിരിയുന്നതായി നാം കാണുന്നു. ആ ചലനം ചെറിയ, ചെറിയ ചക്രങ്ങളിലേക്കു നയിക്കപ്പെടുകയും, ഒടുവിൽ യന്ത്രതിന്റെ അതിസൂക്ഷ്മമായ അവയവങ്ങൾ കൂടി അതിന്നനുസരിച്ച് ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ശ്വാസം ആ പ്രഥമചക്രമത്രെ: ഇതു ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാറ്റിന്നും ചലന ശക്തിയെ നൽകുകയും എലാറ്റിനേയും നിയമനം ചെയ്കയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരിക്കൽ ഒരു മഹാരാജാവിന് ഒരു മന്ത്രിയുണ്ടായിരുന്നു. അയാളുടെ പേരിൽ രാജാവിന്നു തിരുവുള്ളക്കേടുണ്ടായി. അതിന്റെ ശിക്ഷയായി അയാളെ ഒരു പൊക്കമേറിയ ഗോപുരത്തിന്റെ മുകളിൽ അടച്ചുപൂട്ടിയിടാൻ കല്പന കൊടുത്തു. കല്പനപ്രകാരം, അയാളെ അവിടെ കിടന്നു ചാവാനായി ഇട്ടിരുന്നു. അയാൾക്കു ഒരു വിശ്വസ്തയായ ഭാര്യയുണ്ടായിരുന്നു. രാത്രി അവൾ ആ ഗോപുരത്തിന്റെ ചുവട്ടിലേക്കുവന്നു മുകളിലുള്ള ഭർത്താവിനോടു അദ്ദേഹത്തിനു സഹായമായി എന്തുചെയ്താൽ കൊള്ളാമെന്നറിവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അയാൾ അവളോടു പിറ്റെന്നു രാത്രി വീണ്ടും ആ ഗോപുരത്തിന്റെ അടിക്കുവരാനും, ഒരു നീണ്ട വടവും, ഒരു കനത്ത ചരടും, ഒരു ചീപ്പുനൂലും, ഒരു പട്ടുനൂലും, ഒരു വണ്ടും, സ്വല്പം തേനുംകൂടി വരുമ്പോൾ ഒന്നിച്ചുകൊണ്ടുപോരാനും പറഞ്ഞു. വളരെ കൗതുകത്തോടുകൂടി ആ സാധ്വി ഭർത്താവിന്റെ ശാസനയെ അനുസരിക്കുകയും, ആഗ്രഹിച്ച ആ സാധനങ്ങളെല്ലാം കൊണ്ടുചെല്ലുകയും ചെയ്തു. ഭർത്താവ് പട്ടുനൂൽ വണ്ടിന്റെമേൽ ദൃഢമായി കെട്ടാനും, എന്നിട്ടു അതിന്റെ കൊമ്പിൽ ഒരു തുള്ളി തേൻ തടവി തല മേല്പ്പോട്ടുതിരിച്ചുവച്ചു അതിനെ ഗോപുരത്തിന്റെ ചുവരിന്മേൽ വിട്ടേപ്പാനും അവളോടു പറഞ്ഞു. ഈ എല്ലാ ഉപദേശങ്ങളെയും അവൾ അപ്രകാരംതന്നെ അനുഷ്ഠിച്ചു; വണ്ട് തന്റെ ദീർഘയാത്രയും ആരംഭിച്ചു. മുമ്പിൽ ഇരിക്കുന്ന തേനിന്റെ

മണം പിടിച്ച് അതിനെ ലഭിപ്പാൻ ആശിച്ചുകൊണ്ട് അതു മെല്ലെ മെല്ലെ മേല്പ്പോട്ടേക്കു ഇഴഞ്ഞുതുടങ്ങി. ഒടുവിൽ വണ്ട് ഗോപുരത്തിന്റെ മുകളിൽ എത്തുകയും, ഉടൻ മന്ത്രി അതിനെ പിടിച്ച് ആ പട്ടുനൂൽ കരസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നിട്ടു അയാൾ ഭാര്യയോടു പട്ടുനൂലിന്റെ മറ്റേ അറ്റം ചീപ്പുനൂലോടു തിരുകിച്ചേർക്കാൻ പറകയും, ചീപ്പുനൂലിനെ അപ്രകാരം മേല്പ്പോട്ടു വലിച്ചെടുത്തിട്ടു ആ സമ്പ്രദായം തന്നെ കനത്ത ചരടിലും ഒടുവിൽ വടത്തിലും ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നെയുള്ളതെല്ലാം എളുപ്പത്തിൽ കഴിഞ്ഞു. ആ വടം വഴിയായി മന്ത്രി ഗോപുരത്തിൽ നിന്നു താഴത്തിറങ്ങുകയും, പോയി രക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്തു. നമ്മുടെ ഈ ശരീരത്തിൽ ശ്വാസചലനം ആ പട്ടുനൂൽ ആകുന്നു. അതിനെ പിടിക്കുകയും അതിനെ നിയമനം ചെയ്വാൻ പഠിക്കുകയുംചെയ്താൽ പ്രാണധാരയാകുന്ന ചീപ്പുനൂലിനെ നമുക്കു പിടുത്തം കിട്ടുന്നു. അതിൽനിന്നു നമ്മുടെ വിചാരങ്ങളാവുന്ന കനത്ത ചരടും ഒടുവിൽ പ്രാണനാകുന്ന വടവും നമുക്കു സ്വാധീനമാകുന്നു. പ്രാണനെ നിയമനം ചെയ്താൽ നാം മുക്തിയേയും പ്രാപിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ സ്വന്ത ശരീരങ്ങളെപ്പറ്റി നാം യാതൊന്നും അറിയുന്നില്ല. നമുക്ക് അറിഞ്ഞുകൂടാ. കൂടിയപക്ഷം നമുക്ക് ഒരു ശവത്തെ എടുത്തു അറുത്തുനോക്കാൻ കഴിയും, ജീവിക്കുന്ന ജന്തുവിനെ ത്തന്നെ ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള സ്ഥിതിയെ നോക്കി അറിവാ നായി അറുത്തു നോക്കുന്നവരും ചിലരുണ്ട്. എന്നാലും അതിനും നമ്മുടെ സ്വന്ത ശരീരങ്ങൾക്കുമായി ഒരു സംബന്ധവുമില്ല. നമുക്കതിനെക്കുറിച്ചു തീരെ ചുരുക്കമായെ അറിയാവൂ. എന്തുകൊണ്ട് നാം അറിയുന്നില്ല? കാരണം ഉള്ളിൽ നടന്നുകൊണ്ടി രിക്കുന്ന അതിസൂക്ഷ്മങ്ങളായ വ്യാപാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിവാൻ മതിയായ വിവേചനാശക്തി നമ്മുടെ നോട്ടത്തിനില്ല. നമുക്കവയെ പ്പറ്റിയറിയാവുന്നതു മനസ്സ് ശരീരത്തിൽ കടക്കുകയും അതു

സൂക്ഷ്മതരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമാവുന്നു. ആ സൂക്ഷ്മസാക്ഷാല്ക്കാരം ഉണ്ടാകുന്നതിനു നാം സ്ഥൂലസാക്ഷാൽ–ക്കാരങ്ങളിൽ പരിചയിച്ചു തുടങ്ങേണ്ടതാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഈ ശരീരയന്ത്രത്തെ മുഴുവൻ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ വസ്തുവിനെ നമുക്ക് ആദ്യം കരസ്ഥമാക്കണം. അതു പ്രാണനത്രേ. അതിന്റെ ഏറ്റവും പ്രത്യക്ഷമായ പരിണാമമാണ് ശ്വാസവായു. അതുകൊണ്ടു ഈ ശ്വാസംവഴിയായി നാം പയ്യെ ശരീരത്തിനു ള്ളിൽ പ്രവേശിക്കണം. അപ്പോൾ ആ സൂക്ഷ്മശക്തികൾ അതായതു പ്രാണധാരകൾ ശരീരം മുഴുവൻ സഞ്ചരിക്കുന്നതിന്റെ ക്രമത്തെ നമുക്കു കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും. അതു നാം കാണുകയും അവയെ അനുഭവിച്ചറിവാൻ പഠിക്കയും ചെയ്ത ഉടൻ അവയുടേയും ശരീരത്തിന്റേയും മേൽ നമ്മുടെ ആജ്ഞയെ സ്ഥാപിപ്പാൻ നമുക്കു ആരംഭിക്കാം. മനസ്സും ഈ വിധമായ പ്രാണധാരകളാൽ ചലിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കയാകുന്നു. ആതു കൊണ്ട് ഒടുവിൽ മനശ്ശരീരങ്ങൾ രണ്ടിനേയും നാം കിങ്കരരാക്കി അവരണ്ടും നമ്മളുടെ പൂർണ്ണമായ അധീനതയിൽ നില്ക്കുന്നതായ അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കും. ജ്ഞാനമാകുന്നു ശക്തി; നമുക്കു ആ ശക്തിയുണ്ടാകണം. ഈ പ്രാണായാമം എന്നതു ഒരു വല്യ വിഷയമാകുന്നു. ഇതിനെ പൂർത്തിയായുദാഹരിപ്പാൻ അനേക പാഠങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും. നമുക്കതിനെ അല്പാല്പമായി എടുത്തുപറയാം.

ഒരോ അഭ്യാസവും ശീലിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളും ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഏതെല്ലാം ശക്തികളാണു വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്നും നമുക്കു ക്രമേണ കാണാം. ഇതെല്ലാം നമ്മുക്കനുഭവമാകും. എന്നാൽ ഇതിനു ഇടവിടാത്ത പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്. പരിശീലനം കൊണ്ടു ചില അനുഭവങ്ങൾ വെളിപ്പെടും. ഞൻ എന്നാൽ കഴിയുന്നത്ര യുക്തിവാദങ്ങൾ ചെയ്താലും നിങ്ങൾ സ്വയമേവ അനുഭവസാക്ഷിയായറിയുന്നതുവരെ അതു നിങ്ങൾക്കു

അനുഭവമാകുന്നതല്ല. ഈ പ്രാണധാരകൾ ശരീരം മുഴുവൻ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾക്കനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയ ഉടൻ സംശയങ്ങൾ തീർന്നുപോകും. എന്നാൽ അതിന്നു ദിവസം പ്രതി വളരെ ക്ലേശിച്ചു അഭ്യസിക്കേണ്ടിയുണ്ട്. ചുരുങ്ങിയപക്ഷം ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും അഭ്യസിക്കണം, അതിന്നു അത്യുത്തമമായ സമയം രാവിലേയും, വൈകുന്നേരവുമാകുന്നു. രാവു പകലൊടും പകൽ രാവൊടും സന്ധിക്കുമ്പോൾ അതു ആ രണ്ടുകാലത്തെയും അപേക്ഷിച്ചു അധികം ശാന്തമായ ഓരോ സമയത്തേ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രഭാതവും സന്ധ്യയും ആണ് ആ രണ്ടു സമയങ്ങൾ. ആ സമയങ്ങളിൽ ശരീരങ്ങൾക്കും അവയെപ്പോലെ ശാന്തമാവാനുള്ള ഒരു താല്പര്യം ഉണ്ടാകും. ആ സ്വാഭാവിക സ്ഥിതിയെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുകയും അപ്പോൾ തന്നെ അഭ്യാസം ആരംഭിക്കയും ചെയ്യണം. അഭ്യാസം കഴിഞ്ഞല്ലാതെ ആഹാരം കഴിക്കയില്ലെന്നു ഒരു നിശ്ചയമായി വച്ചുകൊള്ളണം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുമെങ്കിൽ വിശപ്പിന്റെ ശക്തിതന്നെ അലസതയെ ഭക്ഷിച്ചുകളയും. ഇന്ത്യയിൽ ജനങ്ങൾ നിഷ്ഠയും പൂജയും കഴിഞ്ഞല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കരുതെന്നു കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു കുറേ കഴിയുമ്പോൾ അതവർക്കു ശീലമായി ത്തീരുന്നു. കുളിച്ചു നിഷ്ഠകഴിയാതെ ഒരു കുട്ടിക്കും വിശക്കുമാറില്ല.

നിങ്ങളിൽ കഴിയുമെന്നുള്ളവർക്കു, ഈ അഭ്യാസത്തിനായി മാത്രം പ്രത്യേകം ഒരു മുറിയുണ്ടായിരിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. ആ മുറിക്കകത്തു ഉറങ്ങരുത്. അതിനെ പരിശുദ്ധമായി വച്ചുകൊള്ളണം. കുളിച്ചു ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും പൂർണ്ണമായ ശുദ്ധിയോടുകൂടി യല്ലാതെ നിങ്ങൾ ആ മുറിക്കകത്തു കടക്കരുത്. പുഷ്പങ്ങൾ ആ മുറിക്കകത്തു എപ്പോഴും വച്ചിരിക്കണം. ഒരു യോഗിക്കു അത്യുത്തമ ങ്ങളായ പാർശ്വവർത്തികൾ അവയാണ്. സന്തോഷകരങ്ങളായ ഛായാപടങ്ങളെയും വച്ചേക്കാം. കാലത്തും വൈകുന്നേരവും സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഇട്ടു പുകക്കണം. ആ മുറിക്കകത്തുവച്ചു

കലഹമോ കോപമോ അശുദ്ധവിചാരങ്ങളോ ഉണ്ടാകരുത്. നിങ്ങളെപ്പോലുള്ള വിചാരമുള്ളവരെമാത്രമേ ആ മുറിയിൽ കടപ്പാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യാവൂ. ഇങ്ങിനെ ക്രമേണ ഒരു പുണ്യസ്ഥലത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ആ മുറിക്കകത്തുണ്ടാകും. നിങ്ങൾക്കു വല്ല അരിഷ്ടതയോ, ദുഃഖമോ, സംശയമോ ഉണ്ടാകുകയോ മനസ്സിന്നു ക്ലേശം തോന്നുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ആ മുറിയിൽ കടക്കുന്നതുതന്നെ ആശ്വാസപ്രദമായി തോന്നുകയും ചെയ്യും. ക്ഷേത്രത്തിന്റെയും പള്ളിയുടേയും ഒക്കെ രഹസ്യം ഇതായിരുന്നു. ചില ക്ഷേത്രങ്ങളിലും പള്ളികളിലും അതു ഇപ്പോഴും പ്രത്യക്ഷമാണ്. എന്നാൽ അധിക ദേവാലയങ്ങളിലും ഇപ്പോൾ ആ ഉദ്ദേശംതന്നെ വിസ്മൃതമായിപ്പോയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ താല്പര്യം എന്തെന്നാൽ പരിശുദ്ധമായ വിസ്ഫുരണങ്ങളെ (ശയൃമശേീി) സൂക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ ആ സ്ഥലം ദിവ്യത്വമുള്ളതായിത്തീരുന്നു എന്നുള്ളതു തന്നെ. പ്രത്യേകം ഒരുമുറി വച്ചുകൊള്ളാൻ സാധിക്കാത്തവർക്കു ഇഷ്ടമുള്ള എവിടെ എങ്കിലും ഇരുന്നു അഭ്യാസം ചെയ്യാം. നിവർന്നു ആസനം ബന്ധിച്ച് ഇരിക്കണം. എന്നിട്ടു ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടതു സകല ചരാചരങ്ങളുടേയും നേർക്കു ഒരു പരിശുദ്ധമായ വിചാരധാരയെ പ്രവഹിപ്പിക്കയാകുന്നു. എല്ലാറ്റിനും സ്വസ്തി ഭവിക്കട്ടെ! എല്ലാറ്റിനും ശാന്തിഭവിക്കട്ടെ! എല്ലാറ്റിനും ആനന്ദം ഭവിക്കട്ടെ! ഇങ്ങനെ മനസ്സുകൊണ്ടു ഉരുവിടണം. ഇതുപോലെ കിഴക്കു, തെക്കു, വടക്കു, പടിഞ്ഞാറു ഈ നാലു ദിക്കിനെ ഉദ്ദേശിച്ചും ചെയ്യണം. എത്രയധികം നിങ്ങൾ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നുവോ അത്രയധികം ഹൃദയത്തിൽ സുഖം തോന്നും. ഒടുവിൽ നിങ്ങൾക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാവാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പമായ ഉപായം അന്യന്മാരെ ആരോഗ്യമുള്ളവരായിക്കാണുകയാണെന്നും, നിങ്ങൾക്കു സുഖമുണ്ടാവാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പമായ മാർഗം അന്യന്മാരെ സുഖികളായിക്കാണുകയാണെന്നും സ്വയമേവ മനസ്സിലാകും. ഇങ്ങിനെ ചെയ്തിട്ടു ഈശ്വരനിൽ വിശ്വാസമുള്ളവർ പ്രാർത്ഥിക്കണം. പ്രാർത്ഥന ധനത്തിനോ, ആരോഗ്യത്തിനോ, സ്വർഗ്ഗപ്രാപ്തിക്കോ

മറ്റോ ആയിരിക്കരുത്. ജ്ഞാനവും ആത്മപ്രകാശവും ഉണ്ടാവാൻ വേണ്ടി മാത്രമായിരിക്കണം. മറ്റുള്ള പ്രാർത്ഥന എല്ലാം സ്വാർത്ഥ പരമാണ്. അതിനു ശേഷം ചെയ്യേണ്ടത് സ്വന്തശരീരത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കയും ശരീരം ബലവത്തായും ആരോഗമായും ഇരിക്കുന്നോ എന്നു നോക്കുകയും ആകുന്നു. നമ്മളുടെ ഏറ്റവും മുഖ്യമായ ഉപകരണം അതാണ്. അതിനെപ്പറ്റി ഈ ശരീരം വജ്രം പോലെ ദൃഢമയിരിക്കുന്നു എന്നും ഇതിന്റെ സഹായത്താൽ നിങ്ങൾ ഈ സംസാരസമുദ്രത്തിന്റെ മറുകരകാണുമെന്നും വിചാരിക്കുവിൻ സ്വാതന്ത്ര്യം അതായതു മുക്തി ദുർബലന്മാരാൽ ഒരിക്കലും പ്രാപ്യ മല്ല. എല്ലാ ദൗർബല്യത്തേയും അകലെക്കളയുവിൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തോടു അതു ബലവത്താണെന്നു പറയുവിൻ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനോടും അതു ബലവത്താണെന്നു പറയുവിൻ നിങ്ങളിൽ തന്നെ നിങ്ങൾ അവധിയില്ലാത്ത വിശ്വാസത്തേയും ആശാബന്ധ ത്തേയും വെക്കയും ചെയ്യുവിൻ.

3. പ്രാണൻ

പ്രാണായാമം പലരും വിചാരിച്ചിരിക്കാറുള്ളപോലെ ശ്വാസത്തെ സംബന്ധിച്ച ഏതെങ്കിലും ഒന്നല്ല. ശ്വാസത്തിനു ഉണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ വളരെ അല്പമായ സംബന്ധമേ അതിനോടുള്ളൂ. ശ്വാസാഭ്യാസം നമുക്കു വാസ്തവമായ പ്രാണായാമത്തെ ലഭിപ്പാനുള്ള അനേക മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്നു മാത്രമേ ആകുന്നുള്ളൂ. പ്രാണായാമം എന്നാൽ പ്രാണന്റെ നിയമനം എന്നർത്ഥമാകുന്നു. ഇന്ത്യൻ തത്വജ്ഞാനി കളുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും രണ്ടു പദാർത്ഥങ്ങളാൽ ഘടിതമായിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ഒന്നിനെ അവർ ആകാശം എന്നു പറയുന്നു. ഇതു എങ്ങുമുള്ളതും എല്ലാവറ്റെയും വ്യാപിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതുമായ ആ ഏകതത്വം തന്നെ. രൂപ മുള്ളതോ സംയുക്തദ്രവ്യങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായതോ ആയ ഏതും ഈ ആകാശത്തിന്റെ പരിണാമമാണ്. വായുവായിത്തീരുന്നതും ദ്രവദ്രവ്യമായും, ഘനദ്രവ്യമായും തീരുന്നതും ഈ ആകാശമാണ്. സൂര്യനായും, ഭൂമിയായും, ചന്ദ്രനായും, നക്ഷത്രങ്ങളായും, കേതു ക്കളായും തീരുന്നതും ഈ ആകാശം തന്നെ. നമ്മുടെ ശരീരമായും, ജന്തുക്കളുടെ ശരീരമായും, ചെടികളായും നാം കാണുന്ന എല്ലാ രൂപങ്ങളായും തീരുന്നതും, നമ്മുടെ വിഷയമാകുന്ന ഏതും, എന്നുവേണ്ട ഉള്ളതേതോ അതൊക്കെയും ആകാശം തന്നെ ആകുന്നു. അതു സ്വയം പ്രത്യക്ഷമല്ല. സാധാരണ പ്രത്യക്ഷ ങ്ങൾക്ക് ഒന്നിനും വിഷയമാകാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതു അത്ര സൂക്ഷ്മമാകുന്നു. സൃഷ്ടി തുടങ്ങുമ്പോൾ ഈ ആകാശം മാത്രമേ ഉള്ളൂ. കല്പത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ ദ്രവദ്രവ്യങ്ങൾ ഘനദ്രവ്യ ങ്ങൾ ആവികൾ ഈ എല്ലാം ആകാശത്തിൽ ലയിക്കയും അടുത്ത സൃഷ്ടിയും അതുപോലെ ഈ ആകാശത്തിൽ നിന്നുതന്നെ ആരംഭിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

എന്തു ശക്തിയാലാണ് ഈ ആകാശം പ്രപഞ്ചാകാരമായി നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? പ്രാണശക്തിയാലത്രെ. ആകാശം എങ്ങിനെ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അഖണ്ഡവും സർവ്വവ്യാപകവുമായ ദ്രവ്യമായിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ പ്രാണൻ പ്രപഞ്ച ത്തിന്റെ അഖണ്ഡവും സർവ്വവ്യാപകവുമായ നിർമ്മാപക ശക്തി യാകുന്നു. ഒരു കല്പത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും അവസാന ത്തിലും എല്ലാ ദ്രവ്യവും ആകാശമായിത്തീരുകയും പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള എല്ലാ ശക്തിയും പ്രാണനിൽ തിരിയേ ലയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അടുത്ത കല്പത്തിൽ ഈ പ്രാണനിൽ നിന്നുതന്നെ നാം പ്രഭാവമെന്നോ ശക്തിയെന്നോ പറയുന്ന എല്ലാവും ആവിർഭവിക്കുന്നു. ചലനമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു ഈ പ്രാണനാണ്. ഘനാകർഷണ ശക്തി യായും അയസ്കാന്തശക്തിയായും പരിണമിക്കുന്നതും പ്രാണൻ തന്നെ, ശരീരവ്യാപാരങ്ങളായും, പ്രാണധാരകളായും, വിചാര ശക്തികളായും പരിണമിക്കുന്നതും പ്രാണൻ തന്നെ. വിചാരം മുതൽ കീഴ്പോട്ടു താണതരം ശരീരവ്യാപാരം വരേയുള്ള എല്ലാം പ്രാണന്റെ പരിണാമമല്ലാതെ മറ്റൊന്നല്ല. മാനസികമോ ശാരീരമോ ആയി ലോകത്തുള്ള എല്ലാ ശക്തികളും അവയുടെ പൂർവ്വാവസ്ഥ യിലേക്കു തിരിയെ ലയിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള അകത്തുകക്കാണ് പ്രാണൻ എന്നുപറയുന്നത്. 'എപ്പോൾ ഭാവമോ അഭാവമോ ഇല്ലാതിരുന്നുവോ എപ്പോൾ അന്ധകാരം അന്ധകാരത്തെ മറച്ചി രുന്നുവോ അപ്പോൾ എന്തുണ്ടായിരുന്നു? നിശ്ചലമായും ആ ആകാശം ഉണ്ടായിരുന്നു' പ്രാണന്റെ ഭൗതികമായ ചലനം നിന്നുപോയി; എന്നാൽ പ്രാണൻ യഥാപൂർവ്വം ഉണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്തു. പുതിയ സയൻസ് (ശാസ്ത്രം) കൊണ്ടു ലോകത്തിൽ വെളിപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ശക്തികൾ എല്ലാം മാറ്റമില്ലാത്തവയാണെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ. ലോകത്തുള്ള ശക്തികളുടെ എല്ലാം ആകെ ത്തുകയായ ഒന്നു എപ്പോഴും തുല്യമായിത്തന്നെയിരിക്കുന്നു. ഒരു കല്പത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ മാത്രം ശക്തികൾ ശാന്തമാകയും, തിരോഹിതങ്ങളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അടുത്ത കല്പാരംഭ

ത്തിൽ അവ ആവിർഭവിച്ചു ആകാശത്തിന്റെ മേൽ വ്യാപരിക്കയും, ആകാശത്തിൽ നിന്നു ഈ വിവിധങ്ങളായ രൂപങ്ങൾ പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യും. ആകാശം മാറുന്നതുപോലെ തന്നെ ഈ പ്രാണനും, ശക്തിയുടെ ഈ പരിണാമങ്ങളെല്ലാമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രാണനെ അറിയുകയും നിയമനം ചെയ്കയും ചെയ്യുന്നതാണ് പ്രാണായാമം എന്നു പറയുന്നതിന്റെ വാസ്തവമായ അർത്ഥം.

ഇത് (പ്രാണായാമം) നമുക്കു അവധിയില്ലാത്ത ശക്തികളുടെ വാതലിനെത്തുറന്നു തരുന്നു. എങ്ങിനെയെന്നു പറയാം: ഒരുത്തൻ പ്രാണനെ പൂർണ്ണമായറികയും അതിനെ നിയമനം ചെയ്യാൻ അവനു സാധിക്കയും ചെയ്തു എങ്കിൽ അവനിലില്ലാത്തതായ ശക്തി ലോകത്തേതുണ്ടായിരിക്കും? പ്രാണനെ വരുതിയിൽ വെയ്പാൻ കഴിയഞ്ഞതുകൊണ്ടു സൂര്യനേയും നക്ഷത്രങ്ങളേയും അവയുടെ സ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്നു മാറ്റി നിർത്താനും, അണുക്കൾ മുതൽ അതിമഹത്തായ സൂര്യഗോളങ്ങൾവരെ ഈ ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലുള്ള ഏതിനെയും വരുതിയിൽ നിർത്താനും അവനു കഴിയുമായിരിക്കും. ഇതാണു പ്രാണായാമത്തിന്റെ അവധിയും ഉദ്ദേശവും. യോഗി പൂർണ്ണസിദ്ധനായിത്തീരുമ്പോൾ അവന്റെ അധീനതയിൽ നിൽക്കാത്തതായി പിന്നെ ഒന്നുംതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. അവൻ ദേവന്മാരെ വരാൻ ആജ്ഞാപിക്കയാണെങ്കിൽ അവൻ കല്പിച്ചപോലെ അവർ വരും. പിതൃക്കളെ അവൻ വരാൻ പറകയാണെങ്കിൽ അവന്റെ കല്പനപോലെ അവർ വരും. പ്രകൃതിയിലുള്ള എല്ലാ ശക്തികളും അടിമകളെപ്പോലെ അവന്റെ ആജ്ഞ കേൾക്കും. അറിവില്ലാത്തവർ യോഗിയുടെ ഈ ശക്തികളെ കാണുമ്പോൾ ഇവ അമാനുഷപ്രവർത്തികളെന്നു പറയും. ഹിന്ദുക്കളുടെ മനസ്സിനുള്ള ഒരു വിശേഷം അത് എപ്പോഴും വിശേഷങ്ങളെ എല്ലാം ഒടുവിൽ നിരൂപണം ചെയ്യുന്നതിനായി വിട്ടിട്ട് പരമസാമാന്യ ധർമ്മത്തെ ആദ്യം അന്വേഷിയ്ക്കുക എന്നുള്ളതാകുന്നു. “ഏതിനെ

അറിയുന്നതുകൊണ്ട് നാം എല്ലാവറ്റെയും അറിയുന്നുവോ അത് ഏതാണ്?" എന്ന ചോദ്യം വേദങ്ങളിൽ പുറപ്പെടുവിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. അതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് എല്ലാ വേദങ്ങളും, എല്ലാ തത്വശാസ്ത്രങ്ങളും എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഏതിനെ അറിയുന്നതു കൊണ്ട് എല്ലാം അറിയപ്പെടുന്നുവോ അതിനെ നിർണ്ണയിക്കയാ കുന്നു അവയുടെ ഉദ്ദേശം. ഒരുത്തൻ ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ ശകലം ശകലമായി അംശിച്ചറിവാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അവൻ ഓരോ തരിമണലിനെയും പിരുത്തുനോക്കി അറിയണം. അതിനു അവനു അവധിയില്ലാത്ത കാലം വേണ്ടി വരുന്നു. അവയെ എല്ലാം അവന്നു അറിവാൻ സാധിക്കയില്ല. എന്നാൽ ജ്ഞാനം എങ്ങിനെ ഉണ്ടാവാം? വിശേഷ (ജ്ഞാന)ങ്ങൾ വഴിയായി എങ്ങിനെ ഒരു മനുഷ്യൻ സർവജ്ഞനാകാൻ സാധിയ്ക്കും? യോഗി പറയുന്ന താവിത്. ഈ വിശേഷ പരിണതികളുടെ എല്ലാം അടിയിലായി ഒരു സാമാന്യധർമ്മം (സത്ത) ഉണ്ട്. എല്ലാ പ്രത്യേക ജ്ഞാനങ്ങളു ടെയും അടിയിൽ സർവസാമാന്യവും കേവലവുമായ ഒരു തത്വം നിൽക്കുന്നുണ്ട്. അതിനെ ഗ്രഹിച്ചാൽ നിങ്ങൾ എല്ലാവറ്റേയും ഗ്രഹിച്ചു. ഇതേപ്രകാരം തന്നെ മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും വേദ ത്തിൽ ഒരു കേവല സത്തയായി സാമാന്യപ്പെടുത്തീട്ടുണ്ട്. ആ സത്തയെ ആർ ഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നുവോ അവൻ മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡ ത്തെയും ഗ്രഹിച്ചിരിക്കയാകുന്നു. അതുപോലെ എല്ലാ ശക്തി കളെയും ഈ പ്രാണനായിട്ടു സാമാന്യപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആരു പ്രാണനെ ഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നുവോ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഉള്ള മാനസികമോ ഭൗതികമോ ആയ എല്ലാ ശക്തികളെയും അവൻ ഗ്രഹിച്ചിരിക്കയാകുന്നു. പ്രാണനെ കീഴടക്കിയവൻ അവന്റെ ആ സ്വന്ത മനസ്സിനെയും ലോകത്തു മറ്റേതു മനസ്സുകൾ എല്ലാം ഉണ്ടോ അവയെ ഒക്കെയും കീഴടക്കി കഴിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു. ആർ പ്രാണനെ സ്വാധീനമാക്കിയിരിക്കുന്നുവോ അവൻ തന്റെ സ്വന്ത ശരീരത്തെയും ലോകത്തുള്ള മറ്റെല്ലാ ശരീരങ്ങളെയും സ്വാധീനമാക്കിയിരിക്ക

യാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ പ്രാണൻ ശക്തികളുടെ സർവ സാമാന്യമായ ആവിർഭാവമത്രേ.

പ്രാണായാമഗതിയിലെ ഒറ്റ നോട്ടം പ്രാണനെ എങ്ങനെ നിയമനം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതാണ്. ഈ അഭ്യാസങ്ങളും പരിചയ ങ്ങളുമെല്ലാം ആ ഒരേ കാര്യ സാധ്യത്തിനായിട്ടാകുന്നു. ഓരോ മനുഷ്യനും നാം നിൽക്കുങന്ന നിലയിൽ നിന്നുതന്നെ ആരംഭി ക്കയും, തനിക്ക് ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള വസ്തുക്കളെ നിയമനം ചെയ്യാൻ പഠിക്കയും വേണം. ഈ ശരീരമാകുന്നു നമുക്ക് ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള വസ്തു. പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള മറ്റെതിനെയുംകാൾ ഇത് അടുത്തുള്ളതാകുന്നു. ഈ മനസ്സും എല്ലാവറ്റേയെയുംകാൾ അടുത്തതാകുന്നു. ഈ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും വ്യാപരി ക്കുന്ന പ്രാണൻ ഈ ലോകത്തിലുള്ള മറ്റെല്ലാ പ്രാണനേയും അപേക്ഷിച്ചു നമുക്ക് ഏറ്റവും അടുത്തുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ സ്വന്തം മാനസികവും, ശാരീരികവുമായ ശക്തികളുടെ സൂചകമായ പ്രാണന്റെ ഈ ചെറിയ അല, അഖണ്ഡമായ പ്രാണസമുദ്രത്തിൽ നമുക്ക് ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള അലയാകുന്നു. ഈ ചെറിയ അലയെ നിയമനം ചെയ്യാൻ സാധിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ മുഴുവൻ പ്രാണനെയും നിയമനം ചെയ്‌വാൻ നമുക്ക് ആശിക്കാവൂ. ഇത് സാധിച്ച യോഗി ക്കാണ് പൂർണ്ണസിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നത്. ഇതിന്നുശേഷം അവന്നു മേലായി ഒരു ശക്തിയും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. അവൻ മിക്കവാറും സർവശക്തനായും, മിക്കവാറും സർവജ്ഞനായും തീരുന്നു. ഈ പ്രാണനിയമനത്തെ സംബന്ധിച്ച് ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളവരായി എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ചില കൂട്ടരെ നാം കാണുന്നുണ്ട്. ഈ രാജ്യത്ത് (അമേരിക്ക) മാനസ ചികിത്സകന്മാർ, വിശ്വാസം കൊണ്ട് രോഗ ശാന്തി വരുത്തുന്നവർ, പരേതവിശ്വാസികൾ, മനോവ്യാപാരഭേദ ത്താൽ ആരോഗ്യത്തേ സമ്പാദിക്കുന്നവർ, മാസ്മരനിദ്രാവിദ്യക്കാർ ആദിയായി പലരും ഉണ്ട്. ഈ വിവിധ കക്ഷികളെയും നാം പിരിത്തു നോക്കുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കെല്ലാവർക്കും അടിസ്ഥാന

മായിരിക്കുന്നത് അവർ അറിയുന്നെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ഈ പ്രാണന്റെ നിയമനം ഒന്നുതന്നെയാണെന്നു നമുക്കു കാണാം. അവരുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ ഒക്കെയും അപചയിച്ചു നോക്കിയാൽ പരിശേഷിക്കുന്നതെല്ലാം ഒന്നുതന്നെയായിരിക്കും. അവർ വിനിയോഗിക്കുന്ന ശക്തിയെല്ലാം കേവലം ഒന്നുതന്നെ ആകുന്നു. അവർ അറിയുന്നില്ലെന്നേയുള്ളൂ. ഒരു ശക്തിയുടെ ആവിഷ്കരണത്തിൽ അവർ യദൃച്ഛയാ സ്ഖലിച്ചു വീണു എന്നല്ലാതെ അതിന്റെ സ്വഭാവത്തെ അവർ അറിയുന്നില്ല. എന്നാൽ അവർ പ്രാണനിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നവയും, യോഗി ഉപയോഗിക്കുന്നവയും ആയ അതേ ശക്തികളെതന്നെ തന്നെ അറിയാതെ ഉപയോഗിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ പ്രാണനാണ് എല്ലാ ജീവികൾക്കും ജീവശക്തിയായിരിക്കുന്നത്. പ്രാണന്റെ ഏറ്റവും നേർത്തതും അത്യന്തം ഉയർന്നയതുമായ വ്യാപാരം വിചാരമാകുന്നു. എന്നുതന്നെയല്ല ഈ വിചാരം മാത്രവുമല്ല നാം കാണുന്നതായുള്ളത്. സ്വബോധരഹിതമായ വിചാരമെന്നോ, സഹജബോധമെന്നോ നാം പറയുന്നതായ ഒരു വക വിചാരവും ഉണ്ട്. അത് വിചാരത്തിന്റെ ഏറ്റവും അടിയിലത്തെ പടിയാണ്. ഒരു കൊതുക് നമ്മെ കടിക്കുകയാണെങ്കിൽ വിചാരിക്കാതെ തന്നെ നമ്മുടെ കൈ തനിയെ അല്ലെങ്കിൽ സഹജമായി അതിനെ അടിക്കുന്നു. ഇത് വിചാരത്തിന്റെ ഒരു പരിണാമമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയാരൂപമായ പ്രവൃത്തികൾ എല്ലാം ഈ സ്ഥാനത്തിലുള്ള വിചാരത്തിലുൾപ്പെടുന്നു. പിന്നെ സ്വബോധം എന്ന് പറയുന്ന ഇതിനേക്കാൾ ഉയർന്ന തരമായ വിചാരമുണ്ട്. ഞാൻ ഊഹിക്കുന്നു, ഞാൻ നിർണ്ണയിക്കുന്നു, ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു, ഞാൻ ചില കാര്യങ്ങളുടെ അനുകൂല പ്രതികൂല ഭാഗങ്ങൾ എല്ലാം കാണുന്നു. എന്നാൽ അത്രമാത്രം തന്നെയുമല്ല ഉള്ളത്. ഊഹത്തിനു അതിരുണ്ടെന്നു നമുക്കറിയാം. ഏതാനും ദൂരത്തോളം മാത്രമേ ഊഹത്തിനു ചെല്ലാൻ കഴിയൂ. അതിനപ്പുറം എത്താൻ അതിനു കഴികയില്ല. ഊഹത്തിനു ഓടിനടക്കാൻ കഴിയുന്നതായ

ചക്രവാളം വാസ്തവത്തിൽ വളരെ വളരെ ചെറുതാകുന്നു. അങ്ങിനെയാണെങ്കിൽക്കൂടിയും ഈ ചക്രവാളത്തിൽ വസ്തുതകൾ ഓടി വന്നു കയറുന്നതായി നാം കാണുന്നുണ്ട്. കേതുക്കളുടെ ഉദയം പോലെ ഈ ചക്രവാളത്തിൽ ചില വസ്തുതകൾ വന്നു കേറുന്നു. നമ്മുടെ ഊഹത്തിനു ഈ ചക്രവാളത്തിന്റെ അതൃത്തി കടന്നുപോകാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും അവ ആ അതൃത്തിക്ക് പുറത്ത് നിന്നു വരികയാണെന്നുള്ളത് നിശ്ചയമാകുന്നു. ഈ ചെറിയ അതൃത്തിക്കുള്ളിൽ ബലാൽ വന്നു കയറുന്ന ആ സംഭവങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ ഈ അതൃത്തിക്കു പുറത്തുള്ളവയാണ്. ഊഹത്തിനും ബുദ്ധിക്കും അവിടെ എത്താൻ കഴികയില്ല. എന്നാൽ അത്രമാത്രവും തന്നെയല്ല ഉള്ളതെന്നാണു യോഗി പറയുന്നത്. മനസ്സിന്, ബോധാതീതാവസ്ഥയെന്നു പറയുന്നതായി ഇതിലും അധികം ഉയർന്നനതായ ഒരു സ്ഥാനത്തിലും ഇരിപ്പാൻ കഴിയും. സമാധി അതായത് പൂർണലമായ ഏകാഗ്രത അല്ലെങ്കിൽ ബോധാതീതഭാവം എന്നു പറയുന്ന ആ അവസ്ഥയെ മനസ്സ് പ്രാപിക്കുമ്പോൾ അത് ഊഹത്തിന്റെ അതിരിനെ ലംഘിക്കയും സഹജബോധത്തിനോ, ഊഹത്തിനോ ഒരിക്കലും അറിവാൻ കഴിയാത്ത വസ്തുതകളോട് സമ്മുഖമായി എതിരിടുകയും ചെയ്യുന്നു. സൂക്ഷ്മമായ ശാരീര ശക്തികളുടെ ഈ എല്ലാ രൂപപരിഗ്രഹങ്ങളും, അതായത് പ്രാണ ന്റെ വിവിധമായ എല്ലാ പരിണാമങ്ങളും അഭ്യസിപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ മനസ്സിനെ ഉന്തുകയും മനസ്സ് ഉയർന്നു ബോധാതീതാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കയും ആ സ്ഥാനത്തിൽ നിന്ന് അത് വ്യാപരി ക്കയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ എല്ലാത്തരം ജീവിതാവസ്ഥയിലും അനുസ്യൂതമായി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ഭൂതസംഘാതമുണ്ട്. ഭൗതികവിജ്ഞാന പ്രകാരം ഈ പ്രപഞ്ചം ഏകവസ്തുവാണ്. സൂര്യനും, നിങ്ങൾക്കുമായി യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. മറിച്ചു പറഞ്ഞാൽ അത് കള്ളമാണെന്നേ ഭൗതികവിജ്ഞാനികൾ പറയൂ.

ഈ മേശക്കും എനിക്കുമായി വാസ്തവത്തിൽ ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല. മേശ ഭൂതസംഘാതത്തിലെ ഒരു സ്ഥാനം. ഞാൻ മറ്റൊരു സ്ഥാനം. ഓരോ വസ്തുവും അഖണ്ഡമായ ഭൂതസമുദ്രത്തിലെ ഓരോ നീർച്ചുഴി പോലെ ആകുന്നു. അവ സ്ഥിരമായി നിൽക്കുന്നവയുമല്ല. ഊക്കോടെ തള്ളിക്കയറി വരുന്ന ഒരു ഒരു ജലപ്രവാഹത്തിൽ എത്രയോ കോടി നീർച്ചുഴികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഓരോ നീർച്ചുഴി യിലും ഉള്ള വെള്ളം ക്ഷണം തോറും പുത്തൻ പുത്തനായിരി ക്കുന്നു. ഏതാനും നിമിഷം ചുറ്റിത്തിരിഞ്ഞു നിന്നിട്ട് ഉടൻ മറ്റൊരു സ്ഥാനത്തിലേക്ക് പാഞ്ഞു പോകയും പുതിയ ജലാവയവങ്ങൾ തൽസ്ഥാനത്തു വന്നു കയറുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ ഇടവിടാതെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഭൂതസംഘാതവും, നാം അതിലെ ചെറിയ നീർച്ചുഴികളും ആകുന്നു. ഒരു ഭൂതസംഘാതം പ്രപഞ്ചത്തിൽ കടന്നു ചുറ്റി ത്തിരിഞ്ഞു തിരിഞ്ഞു ഏതാനും സംവത്സരം കൊണ്ട് ഒരു മനുഷ്യശരീരമായി മാറുന്നു. അതിൽ നിന്ന് മാറി തിരിഞ്ഞു തിരിഞ്ഞു പക്ഷേ, ഒരു ജന്തുവായും അതിൽനിന്നും ചുറ്റിപ്പാഞ്ഞു ഏതാനും കൊല്ലം കൊണ്ട് ഒരു ധാതുഖണ്ഡം ആകുന്ന മറ്റൊരു നീർച്ചുഴിയായും തീരുന്നു. ഇത് ഒരു എടവിടാത്ത മാറ്റമാകുന്നു. ഒരു ശരീരവും സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നില്ല. വെറും വാക്കല്ലാതെ എന്റെ ശരീരമെന്നോ നിങ്ങളുടെ ശരീരമെന്നോ പറയുന്ന ഒരു വസ്തുവുമില്ല. ഇത് ഒരു മഹാമഹത്തായ ഭൂതസംഘാതം. ഒരു സ്ഥാനം ചന്ദ്രൻ എന്നും, മറ്റൊന്ന് സൂര്യനെന്നും, വേറൊന്നു മനുഷ്യനെന്നും, പിന്നൊന്നു ഭൂമിയെന്നും, പിന്നെയുമൊന്ന് ഒരു ചെടിയെന്നും, വേറെയൊന്ന് ഒരു ധാതുവെന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ഒന്നും സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നില്ല. ഓരോന്നും മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അനാദികാലം മുതൽക്കേ ഈ ഭൂതം സംഘടിച്ചു അവയവിയാ കയും, വിഘടിച്ച് അവയവങ്ങളായി പിരിഞ്ഞുപോകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതുപോലെത്തന്നെയാണ് മനസ്സും. ഭുത പദാർത്ഥം ആകാശത്തിന്റെ രൂപാന്തരമാകുന്നു. പ്രാണന്റെ

വ്യാപാരം സൂക്ഷ്മതമമായിരിക്കുമ്പോൾ ഈ ആകാശം തന്നെ സൂക്ഷ്മതരമായ വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിൽ മനസ്സായിത്തീരുന്നു. എന്നാലും അതെല്ലാം അപരിച്ഛിന്നമായ ഒരു ഭൂതസംഘാതമായും ഇരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് കേവലം ആ സൂക്ഷ്മവിസ്ഫുരണത്തിൽ എത്താൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഈ മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും ആ സൂഷ്മവിസ്ഫുരണങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കാണുക യും, അറികയും ചെയ്യും. ചിലപ്പോൾ ചില ഔഷധങ്ങൾക്ക് നമ്മേ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴിയായി ആ സ്ഥാനത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതു പോലെ ചെയ്വാനും നമ്മിൽ ആ അവസ്ഥാന്തരത്തെ ഉണ്ടാ ക്കാനും കഴിയുമാറുണ്ട്. സർ ഹംഫ്രി ഡേവി എന്ന പണ്ഡിതന്റെ പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട പരീക്ഷണത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങളിൽ വളരെപ്പേർക്ക് ഓർമ്മ യുണ്ടാവാം. പ്രസംഗം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മദ്ധ്യേ ഹാസ–ജനകവാതകം ഏറ്റു ബോധം കെട്ടുപോയപ്പോൾ അദ്ദേഹം നിശ്ചല നായും, സ്തബ്ധനായും ഇരുന്നുപോകയും, അതിനു ശേഷം ലോകം മുഴുവൻ അഭിപ്രായങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണെന്ന് അദ്ദേഹം പറയു കയും ചെയ്തു. അത്രയും സമയത്തേക്ക് സ്ഥൂല വിസ്ഫുരണങ്ങൾ നിന്നുപോയപോലെ ആകുകയും മനസ്സെന്നു പറയുന്നതായ സൂക്ഷ്മവിസ്ഫുരണങ്ങൾ മാത്രം അദ്ദേഹത്തിന് ഉണ്ടായിരിക്കു കയും ചെയ്തു. തനിക്കുചുറ്റും സൂക്ഷ്മ വിസ്ഫുരണ ങ്ങൾ മാത്രം അദ്ദേഹത്തിനു കാണാമായിരുന്നു. എല്ലാവും വിചാരമയമായി ത്തീർന്നിരുന്നു. പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ ഒരു വിചാരസമുദ്രമായി, അദ്ദേഹവും മറ്റുള്ള എല്ലാവും അതിലെ വിചാരനീർച്ചുഴികളായും തീർന്നു.

ഇങ്ങിനെ ഈ വിചാരപ്രപഞ്ചത്തിൽ കൂടിയും നാം ഈ ഏകത്വത്തെ കാണുന്നു. ഒടുവിൽ ആത്മാവിനോടടുക്കുമ്പോൾ ആ ആത്മാവ് കേവലം ഏകമായിരിപ്പാനേ പാടുള്ളൂ എന്നും നാം അറിയുന്നു. വികാരത്തിനതീതമായി ഒന്ന് തന്നെയുള്ളൂ. പ്രത്യക്ഷ മായ വികാരത്തിൽ കൂടിയും കേവലം ഒരു ഏകത്വമാണുള്ളത്.

പുതിയ പ്രകൃതിശാസ്ത്രങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ഈ വസ്തുതകളെ വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവയെ ഇനി വിസമ്മതിപ്പാൻ തരമില്ല. പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള ശക്തികളുടെ എല്ലാം ആകത്തുക എപ്പോഴും, എവിടെയും ഒന്നുതന്നെയാണെന്ന് പുതിയ ഭൗതിക വിജ്ഞാനികൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ശക്തിയുടെ ആകത്തുക രണ്ടുവിധത്തിൽ ഇരിക്കയാണെന്നുള്ളതും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് ലീനവും, ശാന്തവുമായി അടങ്ങുകയും പിന്നെ പലപ്രകാരമുള്ള ഈ എല്ലാ ശക്തികളുമായി വെളിപ്പെട്ടു പുറത്തുവരികയും ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും ഇത് അശാന്താവസ്ഥയിലേക്ക് മടങ്ങുകയും വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ഇത് ആവിർഭവിച്ചും, തിരോഭവിച്ചും എന്നെന്നേക്കും ഇരുന്നു കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ പ്രകാരമുള്ള ഈ പ്രാണന്റെ നിയമനത്തെയാണ് പ്രാണായാമം എന്ന് പറയുന്നത്.

ശ്വാസാഭ്യാസത്തിനു ഒരു പരിശീലനം എന്നുള്ളതല്ലാതെ ഈ പ്രാണായാമത്തോട് വേറെ വലുതായ സംബന്ധമൊന്നുമില്ല. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഈ പ്രാണന്റെ ഏറ്റവും സ്പഷ്ടമായ ആവിർഭാവം ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ചലനമാകുന്നു. അത് നിന്നു പോയാൽ ശരീരം നിന്നു. ശരീരത്തിലെ ശക്തിയുടെ മറ്റെല്ലാ പരിണാമങ്ങളും ഇത് തടുക്കപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ നിന്നു. ഈ ചലനം നിന്നുപോയാലും ജീവിച്ചിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അഭ്യസിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളും ഉണ്ട്. ഏതാനും മാസങ്ങൾ ഭൂമിയിൽ കുഴിച്ചു മൂടിയിരുന്നാൽ കൂടിയും ശ്വാസം വിടാതെ ജീവിച്ചിരിപ്പാൻ കഴിയുന്നവരായും ചിലരുണ്ട്. എന്നാൽ സാധാരണയാളുകൾക്കൊക്കെ ഈ ശ്വാസചലനം തന്നെയാണ് ശരീരത്തിലെ പ്രധാനമായ സ്ഥൂലചലനമായിരിക്കുന്നത്. അധികം സൂക്ഷ്മമായുള്ളതിൽ എത്തുന്നതിനു നാം അതിനേക്കാൾ സ്ഥൂലമായതിന്റെ സഹായത്തെ അപേക്ഷിക്കണം. അപ്രകാരം ക്രമേണ നാം ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായതിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി ചെല്ലുകയും ഒടുവിൽ നമ്മുടെ

ഉദ്ദിഷ്ടഭൂമിയിൽ എത്തുകയും വേണം. ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ചലനങ്ങളിലും വച്ച് ഏറ്റവും സ്പഷ്ടമായിരിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശ ചലനമാണ്. അതാണ് ശാരീരമായ മറ്റെല്ലാ ശക്തികളേയും വലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രഥമചക്രം. പ്രാണായാമം എന്നതിന്റെ വാസ്തവമായ അർത്ഥം ഈ ശ്വാസകോശചലനത്തിന്റെ നിയമനം എന്നാണ്. ഈ ചലനത്തിൻ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തോട് സംബന്ധമുണ്ട്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൊണ്ട് ഈ ചലനം ഉണ്ടാകുന്നു എന്നുവച്ചല്ല. നേരെമറിച്ച് ഈ ചലനം കൊണ്ടാണ് ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഈ ചലനം വായുവിനെ പീച്ചാങ്കുഴലിന്റെ ആകർഷണരീതിപോലെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുന്നു. പ്രാണൻ ശ്വാസകോശത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ആ ചലനം വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് പ്രാണായാമം ശ്വാസാഭ്യാസമല്ല. പിന്നയോ ശ്വാസകോശത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്ന മാംസലീനമായ ആ ശക്തിയുടെ നിയമനമത്രേ. ആ മാംസലീനശക്തി സിരകൾ വഴിയായി കടന്നുചെന്നു മാംസപേശി കളിലേക്കും അവിടെനിന്നും, അവിടെ നിന്നു ശ്വാസകോശത്തി ലേക്കും എത്തി അവയെ ഒരു ക്രമം അനുസരിച്ചു ചലിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആ ശക്തിയാകുന്നു പ്രാണൻ. പ്രാണായാമ പരിശീശലനത്തിൽ അതിനെയാണ് നമുക്ക് നിയമനം ചെയ്യേണ്ടി യുള്ളത്. ഈ പ്രാണനെ നിയമനം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണന്റെ മറ്റെല്ലാ വ്യാപാരങ്ങളും ക്രമേണ നമ്മുടെ ആജ്ഞയിൻ കീഴിൽ വരുന്നതായി നമുക്ക് കാണാം. ശരീരത്തിലെ മിക്കവാറും എല്ലാ മാംസപേശികളേയും വശംവദ മാക്കീട്ടുള്ള ചിലയാളുകളെ ഞാൻ തന്നെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്തു കൊണ്ട് പാടില്ല? ഏതാനും മാംസപേശികളെ എനിക്ക് നിയന്ത്രി പ്പാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് എല്ലാ മാംസപേശി കളേയും സിരകളെയും നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴികയില്ല? എന്തശക്യതയാണുള്ളത്? തൽക്കാലം നിയന്ത്രണം വിട്ടുപോകയും ചലനം സ്വയം സിദ്ധമായി ത്തീരുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് കാതുകളെ ഇഷ്ടം പോലെ

ചലിപ്പിപ്പാൻ കഴികയില്ല. എന്നാൽ മൃഗങ്ങൾക്ക് അത് കഴിയുമെന്ന് നാം അറിയുന്നു. നമുക്ക് ആ ശക്തിയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നാം അതിനെ പരിശീലിക്കു ന്നില്ല. ഇങ്ങിനെ വരുന്നതിന് പാരമ്പര്യ സിദ്ധിയെന്നു പറയുന്നു.

എന്നുതന്നെയല്ല, ലീനമായിരിക്കുന്ന ചലനത്തെ പ്രത്യക്ഷമാക്കി കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുമെന്നും നമുക്കറിയാം. തീവ്രമായ യത്നവും, അഭ്യാസവും കൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും അന്തർലീനമായി ക്കിടക്കുന്ന ചില ചലനങ്ങളെക്കൂടിയും പൂർണ്ണമായ നിയന്ത്രണ ത്തിൻകീഴു കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ഇങ്ങിനെ ഊഹിച്ചു നോക്കിയാൽ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തേയും പൂർണ്ണ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നത് ഒന്നുകൊണ്ടും അശക്യമ ല്ലെന്നും നേരെമറിച്ച് സംഭാവ്യമാണെന്നും നാം കാണുന്നു. യോഗി ഇതിനെ പ്രാണായാമം കൊണ്ടു സാധിക്കുന്നു. പ്രാണായാമത്തിൽ ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ മുഴുവൻ പ്രാണനെക്കൊണ്ട് പൂരിക്കണമെന്ന് പക്ഷേ നിങ്ങളിൽ ചിലർ യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വായിച്ചിരിക്കാം. ഇംഗ്ലീഷ് തർജ്ജിമ കളിൽ പ്രാണൻ എന്ന പദം ശ്വാസം എന്ന അർത്ഥത്തിൽ പ്രയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് അത് എങ്ങിനെ സാധിക്കുമെന്ന് സംശയം തോന്നുന്നതാണ്. അത് തർജ്ജിമ ക്കാരുടെ തെറ്റാകുന്നു. ജീവശക്തിരൂപമായ പ്രാണനെകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും പൂരിപ്പിക്കാം. അങ്ങിനെ ചെയ്വാൻ നിങ്ങൾക്കു എപ്പോൾ കഴിയുമോ അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു മുഴുവൻ ശരീരത്തേയും നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയും. ശരീരത്തിൽ തോന്നുന്ന എല്ലാ ഉപദ്രവത്തെയും, അസ്വാസ്ഥ്യത്തെയും പൂർണ്ണയമായും നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയും. അത്ര മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീര ത്തേയും കൂടി നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയും. നല്ലതാകട്ടെ, ചീത്തയാകട്ടെ ഈ ലോകത്തിലുള്ളതെല്ലാം പകർച്ചയുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു വേഗം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ വേഗത്തെ

മറ്റുള്ളവരിൽ അങ്കുരിപ്പാനുള്ള ഒരു താൽപര്യം കൂടി അതിനുണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങൾക്കു ബലവും, ആരോഗ്യവും ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അടുത്തു താമസിക്കുന്നവർക്കും ബലവാന്മാരും, അരോഗികളും ആയിരിപ്പാനുള്ള ഒരു താൽപര്യം ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ രോഗികളും, ബലഹീനരുമാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥന്മാർക്കും അപ്രകാരമായിത്തീരാനുള്ള ഒരു താൽപര്യം ജനിക്കുന്നതാകുന്നു. ഈ വേഗജനകമായ വിസ്ഫുരണം മറ്റൊരു ശരീരത്തിലേക്ക് നയിക്കപ്പെട്ട പോലെ ആയിത്തീരുകയാണ്. ഒരാളിന്റെ രോഗം ശമിപ്പിപ്പാൻ മറ്റൊരാൾ ശ്രമിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ ആദ്യ അഭിപ്രായം കേവലം തന്റെ ആരോഗ്യത്തെ താൻ മറ്റവനിൽ പകർത്തുന്നു എന്നുള്ളതാകുന്നു. ചികിത്സയുടെ പൂർവ്വസമ്പ്രദായം ഇതാണ്. അറിഞ്ഞിട്ടോ, അറിയാതേയോ ആരോഗ്യത്തെ പകർത്താൻ കഴിയും. ബലിഷ്ഠനായ മനുഷ്യൻ തന്നോടൊത്തു താമസിക്കുന്ന ബലഹീനനെ പൂർവാധികം ബാലവാനാക്കിത്തീർക്കും. താൻ അറിഞ്ഞെന്നോ, അറിഞ്ഞില്ലെന്നോ വരാം. അറിവോടുകൂടി ചെയ്യുമ്പോൾ ഇത് കുറേക്കൂടി ശീഘ്രതരമായും ക്രിയയിൽ കുറേക്കൂടി ഫലവത്തായും തീരുന്നു. പിന്നെ അടുത്തതു താൻ അത്ര ആരോഗ്യശാലിയായി ഇരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കൂടിയും ഒരു മനുഷ്യനു മറ്റൊരു മനുഷ്യനു ആരോഗ്യം നൽകുവാൻ സാധിച്ചു വരുന്നതായി നാം അറിയുന്നെല്ലോ എന്നുള്ള സംഗതിയാണ്. അങ്ങിനേയുള്ള സംഗതിയിൽ ആദ്യത്തെ മനുഷ്യനു പ്രാണൻ കുറേക്കൂടി സ്വാധീനമായിരിക്കയും തൽക്കാലം ഒരു പ്രത്യേക വിസ്ഫുരണക്രമത്തിലേക്കു എന്നപോലെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്നതിനും അതിനെ മറ്റവനിൽ പകർത്തുന്നതിനും സാധിക്കയും ചെയ്യുക ആകുന്നു.

ഈ സമ്പ്രദായം ദൂരത്തിൽ നടത്താൻ സാധിച്ചിരിക്കുന്നതായും ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ ഒരു പഴുതു (ശൂന്യമായ ഒരു അന്തരാളം) എന്ന അർത്ഥനത്തിൽ ദൂരം തന്നെ ഇല്ലാത്ത

താകുന്നു. ഒരു പഴുതുള്ള ദൂരം എവിടെയുണ്ട്? നിങ്ങൾക്കും, സൂര്യനും മദ്ധ്യേ ഏതെങ്കിലും ഒരു പഴുതുണ്ടോ? ഇത് അനുസ്യൂതമായി വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ഒരു ഭൂതസംഘാതം; സൂര്യൻ അതിന്റെ ഒരു ഭാഗം, നിങ്ങൾ മറ്റൊരു ഭാഗം. ഒരു നദീ പ്രവാഹത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തിനും, മറ്റൊരു ഭാഗത്തിനും മദ്ധ്യേ ഒരു പഴുതുണ്ടോ? അപ്പോൾ എന്തുകൊണ്ട് ഏതു ശക്തിക്കും സഞ്ചരിച്ചു കൂടാ? ഇതിനെ ഖണ്ഡിപ്പാൻ യുക്തിയില്ല. ഈ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും വാസ്തവമത്രേ? ഈ പ്രാണനെ വളരെ ദൂരത്തിൽ സംക്രമിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുപോവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഈ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ ഒരു വാസ്തവ സംഭവത്തിൻ എത്രയോ നൂറുകണ്ടു വ്യാജങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത് വിചാരിച്ചുവരും വണ്ണം അത്ര എളുപ്പമായ സംഗതിയല്ല. ഈ ചികിത്സയുടെ ഏറ്റവും സാധാരണ മായ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ തന്നെ ചികിത്സകന്മാർ കേവലം മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ ഉപായമായി പിടിച്ചു കൊള്ളുമാറുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാം. പിടിപെട്ടവരിൽ ഭൂരിഭാഗത്തേയും കൊല്ലുന്നതായ രോഗം ലോകത്തിലില്ല. സാംക്രമികമായ വിഷൂചികയിൽ തന്നെ ഏതാനും ദിവസത്തേക്ക് നൂറ്റിനു അറുപതു കണ്ടു മരിക്കുമെങ്കിൽ പിന്നീട് മരണത്തിന്റെ നിരക്ക് കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞു നൂറ്റിനു മുപ്പതും ഇരുപതും വീതമായിത്തീരുകയും ശേഷം പേർ രക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഒരു 'ആലോപ്പതി' വൈദ്യൻ (Allopath) വന്നു വിഷൂചികയ്ക്കു മരുന്നു കൊടുക്കുന്നു. ഒരു ഹോമിയോ വൈദ്യനും (Homeopath) വന്നു മരുന്നു കൊടുക്കുന്നു. ഈ ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ വൈദ്യന്റെ ചികിത്സയിൽ പക്ഷേ അധികപേർക്കു സുഖം കിട്ടിയെന്നു വരാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അയാൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഉപദ്രവ മൊന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. പ്രകൃതിയെ അതിൽ ഇഷ്ടം പോലെ പ്രവർത്തിച്ചുകൊള്ളുവാൻ അനുവദിക്കുന്നു. എന്നാൽ വിശ്വാസം കൊണ്ട് തന്നെ ചികിത്സിപ്പാൻ ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവർ ഇതിലും അധികം

പേരെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. കാരണം, അവർ മനശ്ശക്തിയെ എകാഗ്രീകരിച്ചു അതിനെ വിശ്വാസം വഴിയായി രോഗിയുടെ മങ്ങിക്കിടക്കുന്ന പ്രാണശക്തിയിലേക്ക് പ്രയോഗിച്ചു ആ പ്രാണശക്തിയെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുകയാകുന്നു.

എന്നാൽ അവർക്കു സാധാരണയായി ഒരബദ്ധം പറ്റാറുണ്ട്. കേവലം വിശ്വാസമാണ് രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നതെന്നു അവർ വിചാരിക്കുന്നു. വിശ്വാസം കൊണ്ട് മാത്രം എല്ലാ രോഗങ്ങളും ശമിച്ചുകാണുന്നില്ല. ചില രോഗങ്ങളുണ്ട്; അവ പിടിപെട്ടാൽ രോഗികൾ ഒരിക്കലും തങ്ങൾക്കു രോഗം പിടിപെട്ടെന്നു അശേഷം വിചാരിക്കുന്നില്ല. ആ ദൃഢവിശ്വാസം തന്നെയാണ് ആ രോഗ ങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലുതായ ദുർലക്ഷണവും. ആ ലക്ഷണം കണ്ടു തുടങ്ങിയാൽ രോഗിക്ക് മരണം അടുത്തു എന്ന് സാധാരണയായി ഊഹിച്ചു കൊള്ളാം. വിശ്വാസചികിത്സകന്റെ ഊഹത്തിന്നു ഈ മാതിരിയുള്ള സംഗതികളിൽ വ്യാപ്തിയില്ലാതെ പോകുന്നു. വിശ്വാസമാണ് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള രോഗികൾക്കും രോഗമില്ലെന്നുള്ള വിശ്വാസം കൊണ്ട് സുഖം കിട്ടേണ്ടി വരുന്നു. വാസ്തവ രോഗശാന്തി പ്രാണശക്തി മൂലമായി ട്ടാണുണ്ടാകുന്നത്. ഈ പ്രാണനെ സ്വാധീനമാക്കീട്ടുള്ള പരിശുദ്ധ പുരുഷൻ അതിനെ മറ്റുള്ളവരിൽ നയിക്കത്തക്ക ഒരു വിസ്ഫുരണാ വസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരികയും അവരിലും അപ്രകാരം തന്നെയുള്ള വിസ്ഫുരണത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കയും ചെയ്വാൻ ശക്തിയുണ്ട്. ദിവസംപ്രതിയുള്ള നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് അതിനെ കാണാം. ഞാൻ നിങ്ങളോട് സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്തു ചെയ്യാനാണ് ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്? എന്റെ മനസ്സിനെ ഞാൻ ഒരു പ്രത്യേക വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരികയാകുന്നു. ആ അവസ്ഥയിൽ അതിനെ കൊണ്ടുവരാൻ എനിക്ക് എത്രയധികം സാധിക്കുമോ അത്രയധികം ഞാൻ പറയുന്നത് നിങ്ങളിൽ ഫലിക്കുന്നതാണ്. അത് നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കുമറിയാവുന്നതാ

ണല്ലോ? ഞാൻ അധികം ഉത്സാഹത്തോടു കൂടി പ്രസംഗിക്കുന്ന ദിവസം പ്രസംഗം നിങ്ങൾക്ക് അധികം രുചിക്കയും, എന്റെ ഉത്സാഹാതിശയം കുറയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു രസക്കുറവു തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നില്ലേ?

ലോകത്തിന്റെ അതിമഹത്തായ മനശ്ശക്തികൾ മൂർത്തീഭവിച്ച ലോകപ്രേരകന്മാരായ മഹാന്മാർക്ക് അവരുടെ പ്രാണനെ ഒരു ഉയർന്ന വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. അത് ഒരു ക്ഷണത്തിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ പ്രതിഫലിക്കും. അനേകായിരം പേർ അവരാൽ ആകർഷിക്കപ്പെടുകയും, ലോകത്തുള്ള ഒന്നുപാതി ജനങ്ങളും അവർ വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ വിചാരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനു അത്ര മാഹാത്മ്യവും, ശക്തിയുമുണ്ട്. ലോകത്തിലെ മഹാന്മാരായ ദീർഘദർശികകൾക്ക് ഏറ്റവും അത്ഭുതകരമായ പ്രാണനിയമനം സിദ്ധിച്ചിരുന്നു. അതവർക്ക് ഗംഭീരമായ മനശ്ശക്തിയെ നൽകി. അവർ തങ്ങളുടെ പ്രാണനെ അത്യന്തം ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള ചലനാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചു. അതാണ് അവർക്കു ലോകത്തെ ഭരിപ്പാനുള്ള ശക്തിയെ നൽകിനയത്. ഈ നിയമനത്തിൽ നിന്നാണ് എല്ലാ സിദ്ധികളും ഉണ്ടാകുന്നത്. മനുഷ്യർക്ക് ആ രഹസ്യം അറിഞ്ഞുകൂടെന്നുവരാം. എന്നാൽ അതിന്ന് ഇതൊന്നേ കാരണമായി പറവാൻ കാണുന്നുള്ളൂ. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തശരീരത്തിൽ തന്നെ ചിലപ്പോൾ പ്രാണന്റെ സംഭാരം ഒരുഭാഗത്തു അധികമായോ ന്യൂനമായോ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ സമത തെറ്റുന്നു. എപ്പോൾ പ്രാണന്റെ സമത തെറ്റിയോ അപ്പോൾ നാം രോഗമെന്ന് പറയുന്നതായ അവസ്ഥ അതിൽ നിന്നു സംഭവിക്കുന്നു. അധികപ്പെട്ട പ്രാണനെ എടുത്തുകളകയോ കുറവുള്ള പ്രാണനെ സംഭരിച്ചുകൊടുക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുക എന്നുള്ളത്. കൂടാതെയും ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തിൽ പ്രാണൻ അധികമായോ കുറവായോ ഇരിക്കുമ്പോൾ അതിനെ അറിയുന്നതും പ്രാണായാമം തന്നെ.

ഗ്രഹണശക്തി അഭ്യാസത്താൽ വളരെ സൂക്ഷ്മങ്ങളായിത്തീരും; അതുകൊണ്ട് കാലിന്റെ പെരുവിരലിലോ, തള്ളവിരലിലോ വേണ്ട തിൽ കുറവായേ പ്രാണനുള്ളൂവെങ്കിൽ അതിനെ മനസ്സ് ഗ്രഹിക്കും. അതിനെ സംഭരിച്ചുകൊടുപ്പാനുള്ള ശക്തിയും അതിനുണ്ടായി രിക്കും. ഇവ പ്രാണായാമത്തിന്റെ വിവിധ വ്യാപാരങ്ങളിൽ ചിലതാ കുന്നു. അവയെ സാവധാനമായും, ക്രമമായും അഭ്യസിക്കണം. വാസ്തവത്തിൽ രാജയോഗത്തിന്റെ മുഴുവൻ നോട്ടവും പ്രാണനെ അതിന്റെ നാനാ പ്രകാരമുള്ള സ്ഥാനങ്ങളിലെല്ലാം നയിക്കയും, നിയമനം ചെയ്കയും ചെയ്‌വാൻ പഠിപ്പിക്കയാണെന്നുള്ളത് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായിരിക്കു മല്ലോ? ഒരുത്തൻ തന്റെ ജീവശക്തികളെ എല്ലാം എകാഗ്രപ്പെടുത്തി യിരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അവൻ തന്റെ ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണനെ വശമാക്കിയിരിക്കുകയാ കുന്നു. ഒരുത്തൻ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ അവൻ തന്റെ പ്രാണനെ എകാഗ്രപ്പെടുത്തുകയും ആകുന്നു.

ഒരു മഹാസമുദ്രത്തിൽ പർവ്വതം പോലെ വമ്പിച്ച തിരമാല കളും, അതിൽ ചെറിയതും അതിലും ചെറിയതുമായ അലകളും ഇങ്ങേയറ്റം നീർപ്പോളകൾ വരേയും ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഇവയ്ക്കെല്ലാം ആധാരമായിരിക്കുന്നത് ആ അപാരമായ സമുദ്രം തന്നെ. നീർപ്പോള ആ അപാരമഹാസമുദ്രത്തിന്റെ ഒരറ്റത്തും, വമ്പിച്ച തിരമാല മറ്റേ അറ്റത്തും അതിനോട് സംബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ ഒരുത്തൻ ഒരു മഹാപുരുഷനും, മറ്റൊരുത്തൻ ഒരു നീർപ്പോള പോലെ നിസ്സാരനും ആയിരിക്കാം. എന്നാൽ ഓരോരുത്തനും ആ അപാരമായ ശക്തിസമുദ്രത്തോട് സംബന്ധിച്ചിരിക്കയാണ്. അത് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രാണികൾക്കും ഒന്നുപോലെയുള്ള ജന്മാവകാശവുമാകുന്നു. എവിടെയെങ്കിലും ഒരു ജീവിതമുണ്ടെങ്കിൽ ആ അഖണ്ഡശക്തിയുടെ സംഭാരശാല അതിനടിയിൽ ഉണ്ട്. ഒരു ജീവൻ ഒരു പൂപ്പിൽ (പൊടിക്കുമിളിൽ) അല്ലെങ്കിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി കൊണ്ട് നോക്കിയറിയത്തക്ക അതികൃശമായ ഒരു നീർപ്പോളയിൽ

നിന്നു പുറപ്പെട്ടു അതുമുതൽ ആ അപരിച്ഛിന്നമായ സംഭാര ശാലയിൽ നിന്നു ജീവശക്തിയെ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ട് മന്ദമന്ദമായി ശരീരം മാറി കാലാന്തരത്തിൽ ഒരു ചെടിയായും, പിന്നെ ഒരു ജന്തുവായും, അനന്തരം മനുഷ്യനായും, അവസാനം ഈശ്വര നായും തീരുന്നു. ഇത് എത്രയോ കോടി പുരുഷാന്തരങ്ങൾ കൊണ്ട് സാധിക്കുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ കാലം എന്നുവച്ചാൽ എന്താണ്? അധികതരമായ വേഗത്തിനും, അധികതരമായ ശ്രമത്തിനും കാലത്തിന്റെ ദൈർഘ്യത്തെ ലഘൂകരിപ്പാൻ കഴിയും. സ്വഭാവേന യായാൽ ദീർഘകാലം കൊണ്ട് സാധിക്കാവുന്ന സംഗതിയെ തീവ്രപ്രയത്നം കൊണ്ടു വേഗത്തിൽ സാധിക്കാമെന്ന് യോഗി പറയുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള അഖണ്ഡമായ ഭൂത സംഘാതത്തിൽ നിന്നു ജീവശക്തിയെ ഉള്ളിലേക്ക് ആകർഷിച്ചു കൊണ്ട് മന്ദമായി കയറിവരാം!അവനു പക്ഷെ ഒരു ദേവനാകണ മെങ്കിൽ ഒരു ലക്ഷം വർഷവും, പിന്നെയും അതിനേക്കാൾ ഉയർന്ന സ്ഥാനത്തേയ്ക്ക് അഞ്ചുലക്ഷം വർഷവും, പൂർണ്ണനാകുന്നതിന് പക്ഷെ അമ്പതുലക്ഷം വർഷവും വേണ്ടിവന്നു എന്നു വരാം. വളർച്ചയെ ശീഘ്രമാക്കിയാൽ സമയത്തെക്കുറയ്ക്കാം. എന്തുകൊണ്ട് ഈ പൂർണ്ണാ വസ്ഥയെത്തന്നെ ആറു മാസം കൊണ്ടോ ആറു വർഷംകൊണ്ടോ പ്രാപിക്കുന്നത് ശക്യമല്ല? ക്ലിപ്തമായ അവധി ഉണ്ടായിരിപ്പാൻ പാടില്ല. ഊഹിച്ചാൽ അങ്ങിനെയാണ് കാണുന്നത്. ഒരു ആവിയന്ത്രം ഏതാനും കൽക്കരികൊണ്ട് ഒരു മണിക്കൂറിൽ രണ്ടു മൈൽ ഓടുന്നു എങ്കിൽ അധികം കൽക്കരിയിടുക, അതിനേ ക്കാൾ വേഗത്തിൽ അതോടിയെത്തും. അതുപോലെ ആത്മാവും അതിന്റെ യത്നത്തെ തീവ്രമാക്കിയാൽ ആ ലക്ഷ്യത്തെ ഈ ജീവിതത്തിൽ എന്തുകൊണ്ട് പ്രാപിക്കയില്ല? എല്ലാ ജീവികളും ഒടുവിൽ ആ പൂർണ്ണാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുമെന്ന് നമുക്കറിയാമല്ലോ? പിന്നെ ഈ അനേകകോടി പുരുഷാന്തരങ്ങൾ വരെ കാത്തിരിപ്പാൻ ആരു കരുതും? എന്തുകൊണ്ട് അതിനെ ഈ ശരീരത്തിൽ ഈ മനുഷ്യരൂപത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ഉടനെ പ്രാപിച്ചുകൂടാ?

എന്തുകൊണ്ടെനിക്കു ആ അഖണ്ഡമായ ജ്ഞാനവും അഖണ്ഡ മായ ശക്തിയും ഇപ്പോൾ തന്നെ ലഭിച്ചുകൂടാ?

അതാണ് യോഗിയുടെ ലക്ഷ്യം. യോഗശാസ്ത്രം മുഴുവൻ ഈ ഒരു ലക്ഷ്യത്തെ നോക്കിയാണ് പുറപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അത് പഠിപ്പിക്കുന്നത്, മന്ദമായി കയറിച്ചെന്നു ഓരോരോ സ്ഥാനം കടന്നു മനുഷ്യവർഗ്ഗം മുഴുവൻ വെളിയിൽവന്നു പൂർണ്ണാവസ്ഥയെ പ്രാപി ക്കുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുന്നതിനു പകരം ശക്തിയെ അധിക പ്പെടുത്തി സമയത്തെ എങ്ങിനെ ചുരുക്കാമെന്നും, സ്വരൂപീകരണ ശക്തിയെ എങ്ങനെ തീവ്രമാക്കിച്ചെയ്യാമെന്നും, അതുകൊണ്ട് പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള കാലത്തെ എങ്ങനെ ചുരുക്കാ മെന്നും ആകുന്നു. ലോകത്തിലെ മഹാത്മാക്കളായ ദീർഘദർശി കളും, തപസ്വികളും, ഋഷിമാരും എല്ലാം എങ്ങനെയുള്ളവരാണ്? തങ്ങൾ ജീവിച്ച പരിമിതമായ ഒരു കാലം കൊണ്ടു അവർ മനുഷ്യസന്തതിയുടെ മുഴുവൻ ജീവിതകാലമത്രയും ജീവിച്ച ഫലം സ്വാനുഭവത്തിൽ വരുത്തിയിരുന്നു. സാധാരണ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിപ്പാനുള്ള കാലത്തിന്റെ മുഴുവൻ ദൈർഘ്യ ത്തെയും ചുരുക്കിക്കളഞ്ഞു. ഈ ജീവിതത്തിൽത്തന്നെ അവർ അവരെ പൂർണ്ണന്മാർ (മുക്തന്മാർ) ആക്കിച്ചെയ്യുന്നു. അവർക്കു മറ്റൊന്നിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തയില്ല. ഒന്നിനെയും ആശിക്കുന്നില്ല. ഒരു ക്ഷണംപോലും വേറൊരുദ്ദേശത്തിനു വേണ്ടി അവർ ജീവിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ വഴിയുടെ ദൂരം ചുരുങ്ങിപ്പോകുന്നു. പ്രവൃത്തിയെ അതായത് സ്വരൂപീകരണത്തെ തീവ്രമാക്കി അതു കൊണ്ട് സമയത്തെ ചുരുക്കുന്നതിനാണ് ഏകാഗ്രത എന്നു പറയുന്നത്. നമുക്ക് ഏകാഗ്രതാസിദ്ധിയെ സമ്പാദിപ്പാനുള്ള ഉപായത്തെ ഉപദേശിക്കുന്ന ശാസ്ത്രം രാജയോഗവുമാണ്.

പരേതവിശ്വാസത്തോട് ഈ പ്രാണായാമത്തിനു എന്തു സംബന്ധമുണ്ട്? അതും പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഒരു പരിണാമമത്രെ. 'പരേതന്മാരായ ആത്മാക്കൾ ഉണ്ട്; നമുക്കു അവരെ കാണാൻ

കഴിയില്ലെന്ന് മാത്രമേ ഉള്ളൂ'എന്നുള്ളതു ശരിയാണെങ്കിൽ നമുക്കു കാണുകയോ, അറികയോ, തൊടുകയോ ചെയ്‌വാൻ പാടില്ലാത്ത വണ്ണം എത്രയോ കോടി ആത്മാക്കൾ ഇവിടെ ജീവിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ള്ളത് നിശ്ചയമായും സംഭാവ്യമാണ്. നാം അവരുടെ ശരീര ങ്ങളിൽക്കൂടി അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നിരന്തരമായി ഗതാഗതം ചെയ്യുണ്ടാവാം. നമ്മേ അവർ കാണുകയും, അറികയും ചെയ്യുന്നി ല്ലെന്നുള്ളതും സംഭാവ്യമായി വരാം. ഇത് ഒരു വൃത്തരേഖക്കുള്ളിൽ ഒരു വൃത്തരേഖ, അതായതു പ്രപഞ്ചത്തിനുള്ളിൽ പ്രപഞ്ചം ആയിരിക്കുന്നു. ഒരേ നിലയിൽ ഉള്ളവർ മാത്രം അങ്ങോട്ടു മിങ്ങോട്ടും കാണുന്നു. നമുക്കഞ്ചിന്ദ്രിയങ്ങൾ ഉണ്ട്. നാം പ്രാണന്റെ ഒരു പ്രത്യേക വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയുടെ സന്തതികളാണ്. ഒരേ വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിലുള്ള ആത്മാക്കൾ എല്ലാം അന്യോന്യം കാണും. എന്നാൽ പ്രാണന്റെ അതിനേക്കാൾ ഉയർന്നതരം വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയുടെ സന്തതികളായി ആത്മാക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ ദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമാകുന്നില്ല. പ്രകാശത്തിന്റെ തീവ്രതയെ നമുക്കു തീരേപ്രകാശം കാണാതാകത്തക്ക സ്ഥിതി വരെ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ അങ്ങിനെയുള്ള പ്രകാശത്തെ കാണുന്നതിൻ വേണ്ടത്ര ശക്തിമത്തായ കണ്ണുകളുള്ള ജീവികളും ഉണ്ടാവാം. തീരേ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ മന്ദമായിരിക്കുമ്പോഴും നാം പ്രകാശത്തെ കാണുന്നില്ല. എന്നാൽ പൂച്ച, മൂങ്ങ മുതലായ ജന്തുക്കൾ അതു കാണുന്നു. ഈ പ്രാണവിസ്ഫുരണത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേകാവസ്ഥ മാത്രമേ നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമാകുന്നുള്ളൂ. ഈ വായുമണ്ഡലത്തെത്തന്നെ ദൃഷ്ടാന്തമായെടുക്കുക. ഇത് ഒന്നിനൊന്നു മേൽമേൽ അടുക്കടുക്കായി സ്വരൂപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഭൂമിയോട് ഏറ്റവും ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള അടുക്കു അതിനു മുകളിലുള്ളതിനെ അപേക്ഷിച്ചു അധികം ഞെരുക്കമുള്ള തായിരിക്കുന്നു. മേല്പോട്ടു മേല്പോട്ടു പോകുന്തോറും വായു അധികമധികം സൂക്ഷമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ സമുദ്രത്തെ ദൃഷ്ടാന്തമായെടുക്കുക. അടിയിലടിയിൽ പോകു

ന്തോറും വെള്ളത്തിന്റെ ഞെരുക്കം വർദ്ധിക്കുന്നു. സമുദ്രത്തിന്റെ അടിയിൽ ജീവിക്കുന്ന ജന്തുക്കൾക്ക് ഒരിക്കലും മുകളിൽ വരാൻ കഴിയുന്നില്ല. വരികയാണെങ്കിൽ അവ ശകലങ്ങളായി നുറുങ്ങി പ്പോകും.

മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും, പ്രാണന്റെ വ്യാപാരത്താൽ വിസ്ഫുരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആകാശമയമായ സമുദ്രമാണെന്നും, അത് വിവിധ മാത്രയിലുള്ള വിസ്ഫുരണങ്ങളോട് കൂടിയ അടുക്കു കളാൽ ഒന്നിനുശേഷം ഒന്നായി ഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാണെന്നും വിചാരിക്കുക. അധികം പുറത്തുള്ള അടുക്കുകളിൽ വിസ്ഫുരണം അധികം കുറഞ്ഞിരിക്കും. മദ്ധ്യത്തോട് അധികമധികം അടുക്കു ന്തോറും വിസ്ഫുരണം അധികമധികം വേഗവത്തായുമിരിക്കും. വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ ഓരോ അവസ്ഥയെ ഓരോ ഭൂമി ആയി വിചാരിക്കാം. എല്ലാം കൂടി ഒരു വൃത്തരേഖയാണെന്നും അതിന്റെ മദ്ധ്യം പൂർണ്ണതയാണെന്നും വിചാരിക്കുക. മദ്ധ്യത്തിൽ നിന്ന് എത്രയോ അകന്നുപോകുന്നുവോ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ അത്ര മന്ദ മായിത്തീരുന്നു. ഭൂതങ്ങൾ എല്ലാറ്റിനും പുറമെയുള്ള തൊണ്ടാണ്. അതിനുള്ളിലാണ് മനസ്സ്; ശരിയായ മദ്ധ്യം ആത്മാവുമാകുന്നു. ഇനി നമ്മുടെ ദർശനത്തിന്റെ വ്യാപ്തിസീമകൾ ഓരോ ഭൂമികളായി വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നും വിചാരിക്കുക. എത്രയോ കോടി മൈൽ പര്യന്തം ഒരുതരം വിസ്ഫുരണം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. എത്രയോ കോടി മൈൽ പര്യന്തം അതിനേക്കാൾ ഉയർന്നന്തരം വിസ്ഫുരണമായിരിക്കും; ഇങ്ങനെ മേല്പോട്ടു പോകുന്നു. അപ്പോൾ ഒരുതരം വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുന്ന വർക്കു തങ്ങളിൽ കണ്ടറിയുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ടാകുമെന്നും, എന്നാൽ ആ ഭൂമിക്കു മുകളിലോ താഴേയോ ഉള്ളവരെ അവർ കണ്ടറികയില്ലെന്നും ഉള്ളത് പൂർത്തിയായും സമ്മതിക്കത്തക്ക താകുന്നു. എന്നാലും ദൂരദർശിനിയും, ഭൂതക്കണ്ണാടിയുംകൊണ്ട് നമ്മുടെ ദർശനവ്യാപ്തിയെ നമുക്കു വർദ്ധിപ്പിക്കയും, അധികം

ഉയർന്നതോ താണതോ ആയ വിസ്ഫുരണങ്ങളെ വിഷയീകരിക്കയും ചെയ്യാവുന്നതുപോലെ ഓരോ മനുഷ്യനും അടുത്തഭൂമിയിലുള്ള വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ സ്ഥിതിയേ സ്വയമേവ പ്രാപിക്കയും അതുകൊണ്ടു അവിടെ നടക്കുന്ന വസ്തുതകളെ കണ്ടറികയും ചെയ്‌വാൻ കഴിയുന്നതാകുന്നു. ഈ മുറി മുഴുവൻ കാണാൻ കഴിയാത്ത ജീവികളെക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കയാണെന്നു വച്ചു കൊള്ളുക. അവർ പ്രാണന്റെ ഒരുതരം വിസ്ഫുരണങ്ങളെയും നാം മറ്റൊരുതരം വിസ്ഫുരണങ്ങളെയും വഹിക്കുന്നു. അവർ ശീഘ്രലമായും, നാം മന്ദമായുമുള്ള വിസ്ഫുരണങ്ങളെ വഹിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. പ്രാണനാകുന്ന ഉപാദാനവസ്തുവിനാലാണ് അവർ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് നാമും നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. എല്ലാം പ്രാണസമുദ്രത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗങ്ങളാകുന്നു. വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ മാത്രകളിലുള്ള ഭേദമേയുള്ളൂ. എനിക്കു തന്നത്താൻ ശീഘ്രലതരമായ വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയെ പ്രാപിപ്പാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഉടനേ എനിക്കു ഈ ഭൂമി മാറിപ്പോകും. ഞാൻ പിന്നെ ഒരിക്കലും നിങ്ങളെ കാണുകയില്ല. നിങ്ങൾ മറഞ്ഞുപോകുന്നു. ആ ഭൂമിയിലുള്ളവർ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ശരിയാണെന്നു പക്ഷേ നിങ്ങളിൽ ചിലർക്കു അറിയാമായിരിക്കും. മനസ്സിനെ ഒരു ഉയർന്ന തരം വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിൽ നയിക്കുന്ന ഈ എല്ലാം കൂടി യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ 'സമാധി' എന്ന ഒറ്റവാക്കിൽ അന്തർഭവിക്കുന്നു. ഉയർന്നതരമായ ഈ എല്ലാ വിസ്ഫുരണങ്ങളും, അതായത് മനസ്സിന്റെ ബോധാതീതദശയിലുള്ള ഏല്ലാ വിസ്ഫുരണങ്ങളും കൂടി സമാധി എന്ന ആ ഒരു വാക്കിൽ സംഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. താഴ്ന്നതരം സമാധി നമുക്കു മേൽപറഞ്ഞ തരം ആത്മാക്കളുടെ ദർശനനത്തെ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. എപ്പോൾ നാം സാക്ഷാൽ പരമാർത്ഥവസ്തുവിനെ കാണുന്നുവോ അപ്പോളാണ് ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ സമാധി. ആ മൃൽപിപണ്ഡത്തെ അറിഞ്ഞാൽ ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലുള്ള എല്ലാ മൃത്തികളെയും നാം അറിഞ്ഞു

ഇപ്രകാരം ഈ പ്രാണായാമത്തിൽ പരേതവിശ്വാസത്തിലെയും വാസ്തവമായുള്ള ഭാഗം എല്ലാം അടങ്ങുന്നു എന്നു നാം കാണുന്നു. ഇതുപോലെത്തന്നെ ജനങ്ങളുടെ ഒരു സമുദായമോ, സംഘമോ ഗൂഢമായോ, രഹസ്യമായോ മറയ്ക്കപ്പെട്ടതായോ ഉള്ള ഏതിനേ എങ്കിലും ആരാഞ്ഞറിവാൻ ശ്രമിക്കയാണെങ്കിൽ നിശ്ചയമായും അതു ഈ യോഗമാണ്. പ്രാണനെ നിയമനം ചെയ്‌വാനുള്ള ഈ ഉദ്യമമാണ്. എവിടെ എങ്കിലും ശക്തിയുടെ അസാധാരണമായ വിലാസം കണ്ടാൽ അത് ഈ പ്രാണന്റെ ആവിർഭാവമാണെന്നു നിങ്ങൾക്കു കാണാവുന്നതാണ്. ഭൗതികവിജ്ഞാനങ്ങളെപ്പോലും പ്രാണായാമത്തിൽ അന്തർഭവിപ്പിക്കാം. ആവിയന്ത്രത്തെ ചലിപ്പിക്കു ന്നതെന്താണ്? ആവിയിൽക്കൂടി വ്യാപരിക്കുന്ന പ്രാണനത്രേ. വിദ്യുച്ഛക്തി ആദിയായ ഭാവങ്ങൾ എല്ലാം പ്രാണനല്ലാതെ മറ്റെന്താണ്? ഭൗതികവിജ്ഞാനശാസ്ത്രം തന്നെ എന്താണ്? ബാഹ്യോപായങ്ങളെക്കൊണ്ടുള്ള പ്രാണായാമം തന്നെ. മാനസ ശക്തിയായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ മാനസികമായ ഉപായ ങ്ങൾ കൊണ്ടു മാത്രമേ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയൂ. പ്രാണന്റെ ഭൗതിക മായ പരിണാമങ്ങളെ ഭൗതികമായ ഉപായങ്ങളെക്കൊണ്ട് നിയമനം ചെയ്‌വാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പ്രാണായാമത്തിന്റെ ആ ഭാഗത്തിനു ഭൗതികവിജ്ഞാനമെന്നും, പ്രാണന്റെ മാനസശക്തികളായ പരിണാമങ്ങളെ മാനസികമായ ഉപായങ്ങളെക്കൊണ്ടു നിയമനം ചെയ്‌വാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഭാഗത്തിനു രാജയോഗമെന്നും പറയുന്നു.

4. ചേതനാരൂപമായ പ്രാണൻ

യോഗികളുടെ മതപ്രകാരം തണ്ടെല്ലിൽ 'ഇഡ'യെന്നും 'പിംഗല'യെന്നും പേരായി രണ്ടു സിരാധാരകളും തണ്ടെല്ലിന്റെ ഉള്ളിൽ സിരാപാശത്തിലൂടെ കിടക്കുന്നതായി 'സുഷുമ്ന' എന്നുപേരായ ഒരു ശൂന്യമായ പ്രണാളിയുമുണ്ട്. ആ പ്രണാളിയുടെ അടിയിലത്തെ അറ്റത്തിനാണ് യോഗികൾ 'കുണ്ഡലിനീപത്മം' എന്നു പറയുന്നത്. അതു ആകൃതിയിൽ ത്രികോണമാണെന്ന് അവർ വർണ്ണിക്കുന്നു. അതിൽ യോഗികളുടെ അദ്ധ്യവസായ ഭാഷയിൽ കുണ്ഡലിനി (ചുറ്റികിടക്കുന്ന) എന്നുപറയുന്ന ഒരു ശക്തിയുണ്ട്. ആ കുണ്ഡലിനി ഉണരുമ്പോൾ ഈ ശൂന്യമായ പ്രണാളിയിൽ കൂടി കടന്നു പോകാൻ ശ്രമിക്കുകയും, പടിപടിയായി എന്നപോലെ മേൽപ്പോട്ടേയ്ക്കു കടന്നു ചെല്ലുകയും, അപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ അടുക്കുകൾ ഓരോന്നോരോന്നായി തുറക്കപ്പെടുകയും പലവിധത്തിലുള്ള ദർശനങ്ങളും, അത്ഭുതകരങ്ങളായ സിദ്ധികളും യോഗിക്കു വരികയും ചെയ്യുന്നു. അതു തലച്ചോറിൽ എത്തുമ്പോൾ യോഗിക്കു ശരീരത്തോടും, മനസ്സോടുമുള്ള ബന്ധം അശേഷം വേർപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ആത്മാവു മുക്തമായിരിക്കുന്നു എന്നു അതു തന്നെത്താൻ കാണുന്നു. തണ്ടെല്ലു സിരാപാശം ഒരു വിശേഷ രീതിയിൽ രചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാണെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ? ഇംഗ്ലീഷിൽ എട്ട് എന്നുള്ള അക്കത്തെ വിലങ്ങത്തിൽ എഴുതുകയാണെങ്കിൽ അതിനു രണ്ടു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ആ രണ്ടുഭാഗങ്ങളുമായി മദ്ധ്യത്തിൽ സംബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ എട്ടിനെ ഒന്നിനു മേലൊന്നായി അടുക്കുകയാണെന്നു കരുതുക. അപ്പോൾ അതു തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശം പോലേ ആയി. ഇടത്തേ ഭാഗം ഇഡ; വലത്തേ ഭാഗം പിംഗല; മദ്ധ്യേ കിടക്കുന്ന ശൂന്യമായ പ്രണാളി സുഷുമ്ന. ഈ സിരാപാശം കടിപ്രദേശത്തിലുള്ള തണ്ടെല്ലിന്റെ ഘടകാസ്ഥികളിൽ അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഒരു സൂക്ഷ്മമായ തന്തു

താഴോട്ടു വരുന്നു. ആ പ്രണാളി ആ തന്തുവിലുമുണ്ട്. അധികം സൂക്ഷ്മമായിരിക്കും എന്നേയുള്ളൂ. സേക്രൽ സിരാഗ്രന്ഥി (Sacral Plexus) എന്നുപറയുന്ന സ്ഥാനത്തിനടുത്തുള്ള അടിയിലത്തെ അറ്റത്തു ഈ പ്രണാളി അവസാനിച്ചിരിക്കുന്നു. ആ സ്ഥാനം പുതിയ ശരീരശാസ്ത്രപ്രകാരം ആകൃതിയിൽ ത്രികോണമാണ്. തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശത്തിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്ന മറ്റൊരോ സിരാഗ്രന്ഥികളും ശരിയായും യോഗിയുടെ ഓരോ ആധാരപത്മ ങ്ങളായി ഗണിക്കപ്പെടാവുന്നതാകുന്നു. അടിയിലുള്ള മൂലാധാര ത്തിൽനിന്നു തുടങ്ങി തലച്ചോറിലെ സഹസ്രാര (ആയിരം ദളമുള്ള) പത്മം വരെ അനേകസ്ഥലങ്ങളെ യോഗി സങ്കല്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു നാം ഈ ഓരോ സിരാഗ്രന്ഥികളെയും ആ ആധാരചക്രങ്ങളായി സ്വീകരിച്ചാൽ യോഗിയുടെ അഭിപ്രായം പുതിയ ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽത്തന്നെ നമുക്കു എളുപ്പ ത്തിൽ മനസ്സിലാകുന്നതാകുന്നു. ഈ സിരാധാരകളിൽ രണ്ടുവിധം വ്യാപാരങ്ങൾ നടക്കുന്നെണ്ടെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ. ഒന്നു ഉത്സാരണം, മറ്റേതു അപസാരണം. ഒന്ന് ജ്ഞാനമയം; മറ്റേതു ക്രിയാമയം. ഒന്ന് ആരോഹകം; മറ്റേതു അവരോഹകം. ഒന്നു ഇന്ദ്രിയസാക്ഷാൽക്കാരങ്ങളെ തലച്ചോറിലേക്കു കൊണ്ടുചെല്ലുന്നു. മറ്റേതു അതിനേ തലച്ചോറിൽ നിന്നു ബാഹ്യശരീരത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു. ഈ വിസ്ഫുരണങ്ങളെല്ലാം ഒടുവിൽ തലച്ചോറോടു സംബന്ധിച്ചിരിക്കയുമാകുന്നു. വക്തവ്യസംഗതിക ളുടെ ഹേതുക്കളെ വെളിവാക്കുന്നതിനായി ഇനിയും പല വസ്തുതകളെ നാം ഓർക്കേണ്ടിയുണ്ട്. ഈ തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശം തലച്ചോറിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള ഒരുവക നീരിന്മേൽ തലയോടോടു സംബന്ധിക്കാതെ പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മജ്ജാമയ മായ കന്ദത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തലയിൽ ഒരു തല്ലേൽക്കുകകയാണെങ്കിൽ ആ തല്ലിന്റെ ഊക്ക് ആ നീരിൽ എത്തി ശിഥിലമായിപ്പോകയും, ആ കന്ദത്തെ ബാധിക്കാതിരിക്കയും

ചെയ്യുന്നു. മേലത്തേക്കു നമുക്കിതു ഒരു പ്രധാനവസ്തുതയായി രിക്കും. രണ്ടാമതു ഈ എല്ലാ സ്ഥാനങ്ങളിലും വച്ചു മൂലാധാരം, സഹസ്രാരപത്മം, മൂലാധാരത്തിന്റെ നേരെ മുകളിലുള്ള സ്വാധിഷ്ഠാനം ഈ മൂന്നു സ്ഥാനങ്ങളെ നാം പ്രത്യേകം ഓർക്കേണ്ട താണെന്നും അറിയണം. ഇനി ഭൗതികവിജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നു ഒരു വസ്തുതയെ നമുക്കെടുക്കാം. വൈദ്യുതശക്തിയേയും അതിനോട് സംബന്ധമുള്ള അനേക ശക്തികളെയും പറ്റി നാം എല്ലാം കേൾക്കുന്നുണ്ടല്ലോ? വൈദ്യുതശക്തിയെന്താണെന്നു ആർക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ അറിയപ്പെട്ടിടത്തോളം ഇതൊരു ചലനം ആകുന്നു.

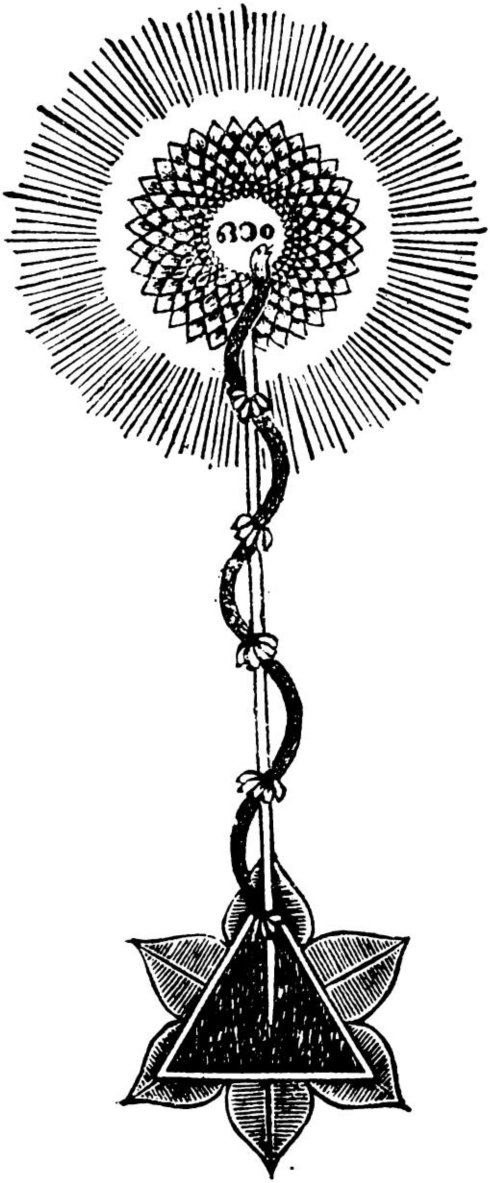
ലോകത്തിൽ വേറേയും പല പ്രകാരത്തിൽ ചലനങ്ങളുണ്ട്. അവയ്ക്കും വിദ്യുച്ഛക്തിക്കുമായി വ്യത്യാസമെന്ത്? ഈ മേശ ചലിക്കുന്നു. (അതായതു ഈ മേശയുടെ അവയവാണുക്കൾ എല്ലാ ഭിന്നമാർഗ്ഗങ്ങളിലായി ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. അവയെ എല്ലാം ഒരേ വഴിക്കു ചലിപ്പിക്കയാണെങ്കിൽ ആ ചലനം വിദ്യുച്ഛക്തിയായി. അണുക്കൾ എല്ലാം ഒരേ വഴിക്ക് ചലിക്കു മ്പോഴാണ് വൈദ്യുതചലനമെന്നു പറയുന്നത്. ഒരു മുറിക്കകത്തുള്ള വായവീയാണുക്കളെ എല്ലാം ഒരേ വഴിക്കു ചലിപ്പിക്കാമെങ്കിൽ അത് ആ മുറിയിലുള്ള വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ അതിശക്തിമത്തായ ഒരു വൈദ്യുതകോശം (Battery) ആയിത്തീരുന്നതാണ്. ശരീരശാസ്ത്ര ത്തിൽ നിന്നു വേറൊരു തത്വം കൂടി നാം ഓർക്കേണ്ടിയുണ്ട്. ശ്വാസകോശാവയവചക്രത്തെ ക്രമീകരിക്കുന്ന പ്രധാനസ്ഥാന ത്തിനു സിരാചക്രത്തിന്റെ മേൽ ഒരുവിധം നിയാമക വ്യാപാരമുണ്ട്. ശാസകോശാവയവചക്രത്തിന്റെ നിയാമകസ്ഥാനം ഹൃദയപഞ്ജര ത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്തു തണ്ടല്ലിലും ആണ്. ഈ സ്ഥാനം ശ്വാസകോശാവയവങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കയും, മറ്റു അപ്രധാനസ്ഥാന ങ്ങളുടെ മേൽ ഒരുവിധം നിയമനശക്തിയെ പ്രയോഗിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ശ്വാസാഭ്യാസം എന്തിനായി പരിശീലിക്കപ്പെടുന്നു എന്നു ഇനി നമുക്കു നോക്കാം. ഒന്നാമതു തന്നെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസക്രമത്തെ സമീകരിക്കുന്നതു കൊണ്ടു ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ അവയവാണു ക്കൾക്കും ഒരേവഴിക്കു ചലിപ്പാനുള്ള താല്പര്യമുണ്ടാകും. മനസ്സ് ഇച്ഛയായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ ആ ചലനങ്ങൾ വിദ്യുച്ഛക്തിക്കു തുല്യമായ ഒരു ചലനമായിത്തീരും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വൈദ്യുത ചലനധാരയുടെ വ്യാപാരത്താൽ സിരകൾക്ക് എക പ്രവണത (ഒരു വശത്തോട്ടു തിരിയുന്ന സ്വഭാവം) വരുന്നു എന്നുള്ളത് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരാൽ സിദ്ധാന്തിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഇച്ഛ സിരാചലനമായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ അതു് വിദ്യുച്ഛക്തി പോലുള്ള ഏതാണ്ടായിത്തീരുന്നു എന്ന് ഇതു കാണിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ചലനങ്ങളും പൂർണ്ണമായി ഒരേ കണക്കിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ശരീരം മനശ്ശക്തിയുടെ (ഇച്ഛയുടെ)ഒരു അതി മഹത്തായ ബാറ്ററി (വൈദ്യുതകോശം) ആയിത്തീരുന്നു. ഈ മഹത്തായ മനശ്ശക്തിയാണു വാസ്തവത്തിൽ യോഗിക്കു വേണ്ടത്. അതുകൊണ്ടു് ഇത് ശ്വാസാഭ്യാസത്തിന്റെ ഒരു ഒരു ശരീര ശാസ്ത്രപരമായ വിവരണമാകുന്നു. ശ്വാസാഭ്യാസം ശരീരത്തിൽ ഒരു സമസ്ഥിതിയിലുള്ള വ്യാപാരത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും, ശ്വാസസ്ഥാനം വഴിയായി മറ്റുള്ള സ്ഥാനങ്ങളെ നിയമനം ചെയ്യുന്നതിൽ നമ്മെ സഹായിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം കുണ്ഡലിനി എന്നു പറയുന്ന മൂലാധാരത്തിൽ ചുറ്റിക്കിടക്കുന്ന ശക്തിയെ ഉൽബോധിപ്പിക്കയാകുന്നു.

നാം കാണുകയൊ, ഊഹിക്കയൊ, സങ്കല്പിക്കയൊ ചെയ്യുന്ന എല്ലാവും ഒരു ഇടത്തിൽ അതായതു ആകാശത്തിൽവെച്ചു ഗ്രഹി ക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതു മഹാകാശം എന്നുപറയുന്ന സാധാരണ ഇടമാകുന്നു. ഒരു യോഗി മറ്റുള്ളവരുടെ വിചാരങ്ങളെ കാണുക യോ അല്ലെങ്കിൽ അതീന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കയൊ ചെയ്യു മ്പോൾ അയാൾ അവയെ ചിത്താകാശം എന്നുപറയുന്ന മറ്റൊരു

ഇടത്തിൽ വച്ചു കാണുകയാകുന്നു. ഗ്രഹണം അല്ലെങ്കിൽ സാക്ഷാൽക്കാരം വിഷയരഹിതമായിത്തീരുകയും ആ ആത്മാവ് അതിന്റെ സഹജസ്ഥിതിയിൽതന്നെ പ്രകാശിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു ചിദാകാശം അല്ലെങ്കിൽ ജ്ഞാനാകാശം എന്നു പറയുന്നു. കുണ്ഡലിനി ഉൽബോധിച്ചു സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള സാക്ഷാൽക്കാരങ്ങൾ എല്ലാം ചിത്താകാശത്തിൽ ഉള്ളവയാകുന്നു. അതു തലച്ചോറിനുള്ളിലേക്കു തുറക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആ പ്രണാളിയുടെ അറ്റത്തു എത്തുമ്പോൾ ഉള്ള വിഷയരഹിതമായ സാക്ഷാത്ക്കാരം ചിദാകാശത്തിലുള്ളതാന്നു. വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ സാദൃശ്യത്തെ എടുക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യനു കമ്പിയിൽക്കൂടിമാത്രമേ ചലനധാരയെ അയയ്ക്കാവൂ എന്നു കാണുന്നു. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു തന്റെ ശക്തിയേറിയ ചലനധാരകളെ കടത്തിക്കൊണ്ടുപോവാൻ കമ്പികളുടെ ആവശ്യമേ ഇല്ല. ഇതുകൊണ്ടു വാസ്തവത്തിൽ കമ്പിയുടെ ആവശ്യകതയില്ലെന്നും എന്നാൽ നമുക്കു അതിനെ വിട്ടുകളയാനുള്ള ശക്തി ഇല്ലാത്തതിനാൽ നാം അതിനെ ഉപയോഗിപ്പാൻ നിർബന്ധിതരായതാണെന്നും ഇതിനാൽ വിശദമാകുന്നു.

അതുപോലെ ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളും ചലനങ്ങളും തലച്ചോറിലേക്കും അവിടെനിന്നും വെളിയിലേക്കും ഈ സിരാതന്തുക്കളാകുന്ന കമ്പികൾ വഴി അടക്കപ്പെടുകയാകുന്നു. തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശത്തിലുള്ള ജ്ഞാനവാഹിനികളും ക്രിയാവാഹിനികളുമായ തന്തുസംഹതികളാണ് യോഗികളുടെ ഇഡയും പിംഗലയും. ആരോഹികങ്ങളും അവരോഹികങ്ങളുമായ ചലനധാരകൾക്കു ഗതാഗതം ചെയ്യുവാനുള്ള പ്രധാനപ്രണാളികൾ ഇവയാണ്. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടു മനസ്സു കമ്പികൂടാതെ തന്നെ സമാചാരങ്ങളെ ആനയിക്കയോ പ്രത്യാനയിക്കയോ ചെയ്കയില്ല? പ്രകൃതിയിൽ അതു അപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്യപ്പെടുന്നതായി നാം കാണുന്നു. ‘ നിങ്ങൾക്കു അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ സാധിച്ചു എങ്കിൽ



ഓം തത് സത്

നിങ്ങൾ ജഡപദാർത്ഥബന്ധത്തിൽനിന്നു മുക്തരായി' എന്നാണ് യോഗി പറയുന്നത്. അതെങ്ങനെ സാധിക്കും? ഈ ചലനധാരയെ തണ്ടെല്ലിന്റെ മദ്ധ്യത്തുള്ള പ്രണാളിയായ സുഷുമ്നയിലൂടെ കടത്തിവിടാമെങ്കിൽ ഈ സന്ദേശം ഉടനേ തീരും. മനസ്സാണ് സിരാചക്രങ്ങളെക്കൊണ്ടു ഊടും പാവുമായി വലകൾ കെട്ടിയുണ്ടാക്കിയത്. തനിക്കു വ്യാപരിക്കാൻ കമ്പികളുടെ അപേക്ഷ ഉണ്ടാവാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതു തന്നെ ആ വലയെ പെട്ടിച്ചു കളയേണ്ടതുമാണ്. അപ്പോൾ മാത്രമേ എല്ലാ ജ്ഞാനങ്ങളും നമുക്കുണ്ടാവൂ. പിന്നെ ശരീരബന്ധമില്ല, അതുകൊണ്ടാണ് സുഷുമ്നയെ സ്വാധീനമാക്കണം എന്നുള്ളതു അത്ര പ്രാധാനമായിരിക്കുന്നത്. മാനസ ചലനധാരയെ ആ അന്തഃശൂന്യമായ പ്രണാളിയിൽകൂടി കമ്പിയുടെ സ്ഥാനത്തിലുള്ള ഒരു സിരാതന്തുവിന്റെയും സഹായംകൂടാതെ അയപ്പാൻ കഴിഞ്ഞു എങ്കിൽ സന്ദേശം നിവൃത്തിച്ചുകഴിഞ്ഞു എന്നു യോഗി പറയുന്നു. അതു സാദ്ധ്യമാണെന്നും യോഗി പറയുന്നു.

സാധാരണ മനുഷ്യർക്ക് സുഷുമ്നയുടെ അടിയിലത്തെ അറ്റം മൂടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതു വഴിയായി ഒരു വ്യാപാരവും നടക്കുന്നില്ല. യോഗി ഒരു അഭ്യാസത്തെ ഉപദേശിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അതു തുറക്കപ്പെടും. സിരാചലനധാരകൾ അതുവഴി അതു സഞ്ചരിക്കുകയും ഇന്ദ്രിയബോധം ഒരു സ്ഥാനത്തേക്കുനയിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ആ സ്ഥാനം പ്രതികരിക്കുന്നു. ഈ പ്രതിക്രിയയെ സ്വയം ചലിതമായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ചലനം പിന്തുടരുന്നു. സബോധമായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആദ്യം പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനവും രണ്ടാമതു ചലനവും പിന്തുടരുന്നു. പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനങ്ങൾ എല്ലാം വെളിയിലിൽനിന്നുള്ള ക്രിയകളുടെ പ്രതിക്രിയകളത്രെ. എന്നാൽ സ്വപ്നത്തിൽ പ്രത്യക്ഷം എങ്ങനെ ഉണ്ടാവും? അപ്പോൾ വെളിയിൽനിന്നും ക്രിയകൾ വരുന്നില്ലല്ലോ. ക്രിയവാഹങ്ങളായ ചലനങ്ങൾ പല സ്ഥാനങ്ങളിലും ചുറ്റിക്കെട്ടികിടക്കുന്നതായായി അറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു

പോലെ ജ്ഞാനവാഹചലനങ്ങളും ഏതോ ഒരു ദിക്കിൽ ചുറ്റിക്കെട്ടിക്കിടക്കുന്നുണ്ട്. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം, ഞാൻ ഒരു നഗരം കാണുന്നു. ആ നഗരത്തിന്റെ പ്രത്യക്ഷം, ആ നഗരമായി പരിണമിച്ച ബാഹ്യവിഷയങ്ങളിൽനിന്നു ആനയിക്കപ്പെട്ട ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാൽ–ക്കാരങ്ങളുടെ പ്രതിക്രിയയിൽനിന്നുണ്ടായതാണ്. അതായതു സാക്ഷാൽ കാരണങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്ന സിരകൾ തലച്ചോറിന്റെ അണുക്കളിൽ ഒരു ചലനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആ സിരകൾ നഗരത്തിലുള്ള ബാഹ്യവിഷയങ്ങളാൽ ചലിപ്പിക്കപ്പെട്ടും ഇരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ദീർഘകാലം കഴിഞ്ഞ ശേഷവും ആ നഗരത്തെ എനിക്കു ഓർമ്മിക്കുവാൻ കഴിയുന്നല്ലോ. ഈ ഓർമ്മ ശക്തിയായും ആ വ്യാപാരം തന്നെ ആകുന്നു. കുറേക്കൂടി മന്ദമായി ഇരിക്കുന്നു എന്നേയുള്ളൂ. ഈ മന്ദതരമായ വ്യാപാരത്തെ ആവിഷ്ക്കരിച്ച തുല്യമായ വിസ്ഫുരണങ്ങളെ തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ക്രിയ എവിടെ നിന്നുത്ഭവിച്ചു? നിശ്ചയമായും ആദ്യത്തെ ഇന്ദ്രിയ സന്നികർഷങ്ങളിൽ നിന്നല്ല. അതുകൊണ്ടു ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാൽകാരങ്ങൾ ഏതോ ഒരു ദിക്കിൽ ലയിച്ചു കിടക്കുകയും അവയുടെ ക്രിയയിൽനിന്നു സ്വപ്നപ്രത്യക്ഷം എന്നു പറയുന്ന മന്ദതരമായ പ്രതിക്രിയയെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്ന തായിരിക്കണം. സ്ഥായിയായ ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാത്ക്കാരങ്ങൾ എല്ലാം എവിടെ സംഭരിച്ചു കൂട്ടപ്പെട്ടപോലെ ഇരിക്കുന്നുവോ ആ സ്ഥാനത്തിനു മൂലാധാരമെന്നും ചുറ്റിക്കെട്ടി ലയിച്ചുകിടക്കുന്ന ക്രിയാശക്തിക്ക് (ചുറ്റിക്കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന) കുണ്ഡലിനി എന്നും പറയുന്നു. അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ക്രിയാശക്തിയും, ആ സ്ഥാനത്തിൽ തന്നെ സംഭൃതമായിരിക്കും എന്നുള്ളതു വളരെ സംഭാവ്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വളരെ ബുദ്ധിപതിച്ചിട്ടു വായിക്കുകയോ ബാഹ്യപദാർത്ഥങ്ങളെപ്പറ്റി വളരെനേരം ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മൂലാധാരസ്ഥാനം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായ ഭാഗത്തുള്ള സിരാഗ്രന്ഥിയിൽ (ആയിരിക്കാം) ചൂടുപിടിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ കുണ്ഡലിനി (ചുറ്റിക്കിടക്കുന്ന) ശക്തിയെ ഉൽബോധിപ്പിച്ചു

വ്യാപരിക്കുകയും, എന്നിട്ടു ബുദ്ധിപൂർവ്വമായി സുഷുമ്നാപ്രണാളി യിലേക്കു സഞ്ചരിപ്പാൻ അയക്കയും ചെയ്താൽ അതു സ്ഥാനങ്ങൾ തോറും എത്തി വ്യാപരിക്കുമ്പോൾ ഒരു ശക്തിയേറിയ പ്രതിക്രിയ ഉള്ളിൽ സംഭവിക്കും. ക്രിയാശക്തിയുടെ അല്പമായ ഒരംശം ഒരു സിരാതന്തുവിൽകൂടി സഞ്ചരിക്കുകയും അതാതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ (ആധാരങ്ങളിൽ) നിന്നു പ്രതിക്രിയയെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കയും ചെയ്യു മ്പോൾ ആ പ്രത്യക്ഷം സ്വപ്നമോ അല്ലെങ്കിൽ മനോരാജ്യമോ ആകുന്നു എന്നാൽ ദീർഘകാലത്തെ അദ്ധ്യാത്മധ്യാന ബലത്താൽ സഞ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഈ ശക്തിയുടെ മഹത്തായ സംഘാതം സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗമായി സഞ്ചരിക്കുകയും, ആ സ്ഥാനങ്ങളെ സമ്മർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതിക്രിയ വളരെ ശക്തി യേറിയതാകുന്നു. സ്വപ്നത്തിന്റെയോ മനോരാജ്യത്തിന്റെയോ പ്രതിക്രിയയേക്കാൾ എത്രയോ അധികം ഉൽകൃഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയയേക്കാൾ എത്രയോ അധികം തീക്ഷ്ണമായും ഇരിക്കുന്നു. അതു അതിന്ദ്രിയ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ആ സ്ഥിതിയിൽ ഉള്ള മനസ്സിനു സ്വബോധാതീതം എന്നും പറയുന്നു. അത് എല്ലാ ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളുടെയും തലസ്ഥാനമായ തലച്ചോറിൽ എത്തുമ്പോൾ തലച്ചോറു മുഴുവൻ പ്രതികരിക്കുന്നതു പോലെ ആകുകയും ശരീരത്തിലുള്ള ജ്ഞാനജനകങ്ങളായ എല്ലാ അണുക്കളും പ്രതികരിക്കുന്നപോലെ ആകുകയും അതിന്റെ ഫലമായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ പ്രകാശധോരണി അതായതു ആത്മപ്രത്യക്ഷം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ കുണ്ഡലിനീശക്തി സഞ്ചരിച്ച് ഓരോ സ്ഥാനങ്ങളെ (ആധാരങ്ങളെ) കടന്നുചെല്ലുമ്പോൾ മനസ്സിന്റെ അടുക്കുകൾ ഒന്നിനുശേഷം ഒന്നായി തുറക്കപ്പെട്ടതുപോലെ ആകുകയും യോഗിക്കു ഈ മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും അതിന്റെ സൂക്ഷ്മമോ സ്ഥൂലമോ ആയ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ കാരണങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാത്ക്കാരം, പ്രതിക്രിയ എന്നീ രണ്ടും അപ്പോൾമാത്രം അവയുടെ പരമാർത്ഥരൂപത്തിൽ അറിയ

പ്പെടും, അതിൽനിന്നും എല്ലാ ജ്ഞാനവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. കാരണങ്ങൾ അറിയപ്പെട്ടാൽ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയ അറിവു നിശ്ചയ മായും അതിനെ പിന്തുടരുന്നതാണല്ലോ.

നിന്നുപോയപോലെ ആകുകയും മനസ്സെന്നു പറയുന്നതായ സൂക്ഷ്മവിസ്ഫുരണങ്ങൾ മാത്രം അദ്ദേഹത്തിന് ഉണ്ടായിരിക്കു കയും ചെയ്തു. തനിക്കുചുറ്റും സൂക്ഷ്മ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ മാത്രം അദ്ദേഹത്തിനു കാണാമായിരുന്നു. എല്ലാവും വിചാരമയമായി ത്തീർന്നിരുന്നു. പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ ഒരു വിചാരസമുദ്രമായി, അദ്ദേഹവും മറ്റുള്ള എല്ലാവും അതിലെ വിചാരനീർച്ചുഴികളായും തീർന്നു.

ഇങ്ങിനെ ഈ വിചാരപ്രപഞ്ചത്തിൽ കൂടിയും നാം ഈ ഏകത്വത്തെ കാണുന്നു. ഒടുവിൽ ആത്മാവിനോടടുക്കുമ്പോൾ ആ ആത്മാവ് കേവലം ഏകമായിരിപ്പാനേ പാടുള്ളൂ എന്നും നാം അറിയുന്നു. വികാരത്തിനതീതമായി ഒന്ന് തന്നെയുള്ളൂ. പ്രത്യക്ഷ മായ വികാരത്തിൽ കൂടിയും കേവലം ഒരു ഏകത്വമാണുള്ളത്. പുതിയ പ്രകൃതിശാസ്ത്രങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ഈ വസ്തുതകളെ വെളി പ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവയെ ഇനി വിസമ്മതിപ്പാൻ തരമില്ല. പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള ശക്തികളുടെ എല്ലാം ആകത്തുക എപ്പോഴും, എവിടെയും ഒന്നുതന്നെയാണെന്ന് പുതിയ ഭൗതിക വിജ്ഞാനികൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ശക്തിയുടെ ആകത്തുക രണ്ടുവിധത്തിൽ ഇരിക്കയാണെന്നുള്ളതും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരി ക്കുന്നു. ഇത് ലീനവും, ശാന്തവുമായി അടങ്ങുകയും പിന്നെ പല പ്രകാരമുള്ള ഈ എല്ലാ ശക്തികളുമായി വെളിപ്പെട്ടു പുറത്തു വരികയും ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും ഇത് അശാന്താവസ്ഥയിലേക്ക് മടങ്ങുകയും വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ഇത് ആവിർഭവിച്ചും, തിരോഭവിച്ചും എന്നെന്നേക്കും ഇരുന്നു കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ പ്രകാരമുള്ള ഈ പ്രാണന്റെ നിയമനത്തെയാണ് പ്രാണായാമം എന്ന് പറയുന്നത്.

ശ്വാസാഭ്യാസത്തിനു ഒരു പരിശീലനം എന്നുള്ളതല്ലാതെ ഈ പ്രാണായാമത്തോട് വേറെ വലുതായ സംബന്ധമൊന്നുമില്ല. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഈ പ്രാണന്റെ ഏറ്റവും സ്പഷ്ടമായ ആവിർഭാവം ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ചലനമാകുന്നു. അത് നിന്നുപോയാൽ ശരീരം നിന്നു. ശരീരത്തിലെ ശക്തിയുടെ മറ്റെല്ലാ പരിണാമങ്ങളും ഇത് തടുക്കപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ നിന്നു. ഈ ചലനം നിന്നുപോയാലും ജീവിച്ചിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അഭ്യസിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളും ഉണ്ട്. ഏതാനും മാസങ്ങൾ ഭൂമിയിൽ കുഴിച്ചു മൂടിയിരുന്നാൽ കൂടിയും ശ്വാസം വിടാതെ ജീവിച്ചിരിപ്പാൻ കഴിയുന്നവരായും ചിലരുണ്ട്. എന്നാൽ സാധാരണയാളുകൾ ക്കൊക്കെ ഈ ശ്വാസചലനം തന്നെയാണ് ശരീരത്തിലെ പ്രധാന മായ സ്ഥൂലചലനമായിരിക്കുന്നത്. അധികം സൂക്ഷ്മമായുള്ളതിൽ എത്തുന്നതിനു നാം അതിനേക്കാൾ സ്ഥൂലമായത്തിന്റെ സഹായ ത്തെ അപേക്ഷിക്കണം. അപ്രകാരം ക്രമേണ നാം ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മ മായതിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി ചെല്ലുകയും ഒടുവിൽ നമ്മുടെ ഉദ്ദിഷ്ടഭൂമി യിൽ എത്തുകയും വേണം. ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ചലനങ്ങളിലും വച്ച് ഏറ്റവും സ്പഷ്ടമായിരിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശചലനമാണ്. അതാണ് ശാരീരമായ മറ്റെല്ലാ ശക്തികളേയും വലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരി ക്കുന്ന പ്രഥമചക്രം. പ്രാണായാമം എന്നതിന്റെ വാസ്തവമായ അർത്ഥം ഈ ശ്വാസകോശചലനത്തിന്റെ നിയമനം എന്നാണ്. ഈ ചലനത്തിൻ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തോട് സംബന്ധമുണ്ട്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൊണ്ട് ഈ ചലനം ഉണ്ടാകുന്നു എന്നുവച്ചല്ല. നേരെമറിച്ച് ഈ ചലനം കൊണ്ടാണ് ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകു ന്നത്. ഈ ചലനം വായുവിനെ പീച്ചാങ്കുഴലിന്റെ ആകർഷണരീതി പോലെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുന്നു. പ്രാണൻ ശ്വാസകോശത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ആ ചലനം വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് പ്രാണായാമം ശ്വാസാഭ്യാസമല്ല. പിന്നയോ ശ്വാസകോശത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്ന മാംസലീനമായ ആ ശക്തിയുടെ നിയമനമത്രേ. ആ മാംസലീന

ശക്തി സിരകൾ വഴിയായി കടന്നുചെന്നു മാംസപേശികളിലേക്കും അവിടെനിന്നും, അവിടെ നിന്നു ശ്വാസകോശത്തിലേക്കും എത്തി അവയെ ഒരു ക്രമം അനുസരിച്ചു ചലിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആ ശക്തിയാകുന്നു പ്രാണൻ. പ്രാണായാമപരിശീശലനത്തിൽ അതിനെയാണ് നമുക്ക് നിയമനം ചെയ്യേണ്ടിയുള്ളത്. ഈ പ്രാണനെ നിയമനം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണന്റെ മറ്റെല്ലാ വ്യാപാരങ്ങളും ക്രമേണ നമ്മുടെ ആജ്ഞയിൻ കീഴിൽ വരുന്നതായി നമുക്ക് കാണാം. ശരീരത്തിലെ മിക്കവാറും എല്ലാ മാംസപേശികളേയും വശംവദമാക്കീട്ടുള്ള ചിലയാളുകളെ ഞാൻ തന്നെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട് പാടില്ല? ഏതാനും മാംസപേശികളെ എനിക്ക് നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ എന്തു കൊണ്ട് എല്ലാ മാംസപേശികളേയും സിരകളെയും നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴികയില്ല? എന്തശക്യതയാണുള്ളത്? തൽക്കാലം നിയന്ത്രണം വിട്ടുപോകയും ചലനം സ്വയം സിദ്ധമായിത്തീരുകയും ചെയ്തിരി ക്കുന്നു. നമുക്ക് കാതുകളെ ഇഷ്ടം പോലെ ചലിപ്പിപ്പാൻ കഴിക യില്ല. എന്നാൽ മൃഗങ്ങൾക്ക് അത് കഴിയുമെന്ന് നാം അറിയുന്നു. നമുക്ക് ആ ശക്തിയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നാം അതിനെ പരിശീലിക്കുന്നില്ല. ഇങ്ങിനെ വരുന്നതിന് പാരമ്പര്യസിദ്ധിയെന്നു പറയുന്നു.

എന്നുതന്നെയല്ല, ലീനമായിരിക്കുന്ന ചലനത്തെ പ്രത്യക്ഷമാക്കി കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുമെന്നും നമുക്കറിയാം. തീവ്രമായ യത്നവും, അഭ്യാസവും കൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും അന്തർലീനമായി ക്കിടക്കുന്ന ചില ചലനങ്ങളെക്കൂടിയും പൂർണ്ണമായ നിയന്ത്രണ ത്തിൻകീഴു കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ഇങ്ങിനെ ഊഹിച്ചു നോക്കിയാൽ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തേയും പൂർണ്ണ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നത് ഒന്നുകൊണ്ടും അശക്യമ ല്ലെന്നും നേരെമറിച്ച് സംഭാവ്യമാണെന്നും നാം കാണുന്നു. യോഗി ഇതിനെ പ്രാണായാമം കൊണ്ടു സാധിക്കുന്നു. പ്രാണായാമത്തിൽ

ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ മുഴുവൻ പ്രാണനെക്കൊണ്ട് പൂരിക്കണമെന്ന് പക്ഷേ നിങ്ങളിൽ ചിലർ യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വായിച്ചിരിക്കാം. ഇംഗ്ലീഷ് തർജ്ജിമ കളിൽ പ്രാണൻ എന്ന പദം ശ്വാസം എന്ന അർത്ഥത്തിൽ പ്രയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് അത് എങ്ങിനെ സാധിക്കുമെന്ന് സംശയം തോന്നുന്നതാണ്. അത് തർജ്ജിമ ക്കാരുടെ തെറ്റാകുന്നു. ജീവശക്തിരൂപമായ പ്രാണനെകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും പൂരിപ്പിക്കാം. അങ്ങിനെ ചെയ്‌വാൻ നിങ്ങൾക്കു എപ്പോൾ കഴിയുമോ അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു മുഴുവൻ ശരീരത്തേയും നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയും. ശരീരത്തിൽ തോന്നുന്ന എല്ലാ ഉപദ്രവത്തെയും, അസ്വാസ്ഥ്യത്തെയും പൂർണ്ണയമായും നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയും. അത്ര മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീര ത്തെയും കൂടി നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിപ്പാൻ കഴിയും. നല്ലതാകട്ടെ, ചീത്തയാകട്ടെ ഈ ലോകത്തിലുള്ളതെല്ലാം പകർച്ചയുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു വേഗം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ വേഗത്തെ മറ്റുള്ളവരിൽ അങ്കുരിപ്പാനുള്ള ഒരു താൽപര്യം കൂടി അതിനു ണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങൾക്കു ബലവും, ആരോഗ്യവും ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അടുത്തു താമസിക്കുന്നവർക്കും ബലവാന്മാരും, അരോഗികളും ആയിരിപ്പാനുള്ള ഒരു താൽപര്യം ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ രോഗികളും, ബലഹീനരുമാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥന്മാകർക്കും അപ്രകാരമായിത്തീരാനുള്ള ഒരു താൽപര്യം ജനിക്കുന്നതാകുന്നു. ഈ വേഗജനകമായ വിസ്ഫുരണം മറ്റൊരു ശരീരത്തിലേക്ക് നയിക്കപ്പെട്ട പോലെ ആയിത്തീരുകയാണ്. ഒരാളിന്റെ രോഗം ശമിപ്പിപ്പാൻ മറ്റൊരാൾ ശ്രമിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ ആദ്യ അഭിപ്രായം കേവലം തന്റെ ആരോഗ്യത്തെ താൻ മറ്റവനിൽ പകർത്തുന്നു എന്നുള്ളതാകുന്നു. ചികിത്സയുടെ പൂർവ്വസമ്പ്രദായം ഇതാണ്. അറിഞ്ഞിട്ടോ, അറിയാതേയോ ആരോഗ്യത്തെ പകർത്താൻ കഴിയും. ബലിഷ്ഠനായ മനുഷ്യൻ തന്നോടൊത്തു താമസിക്കുന്ന ബലഹീനനെ പൂർവാധികം ബാലവാനാക്കി

ത്തീർക്കും. താൻ അറിഞ്ഞെന്നോ, അറിഞ്ഞില്ലെന്നോ വരാം. അറിവോടുകൂടി ചെയ്യുമ്പോൾ ഇത് കുറേക്കൂടി ശീഘ്രതരമായും ക്രിയയിൽ കുറേക്കൂടി ഫലവത്തായും തീരുന്നു. പിന്നെ അടുത്തതു താൻ അത്ര ആരോഗ്യശാലിയായി ഇരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കൂടിയും ഒരു മനുഷ്യനു മറ്റൊരു മനുഷ്യനു ആരോഗ്യം നൽകുവാൻ സാധിച്ചു വരുന്നതായി നാം അറിയുന്നെല്ലോ എന്നുള്ള സംഗതി യാണ്. അങ്ങിനേയുള്ള സംഗതിയിൽ ആദ്യത്തെ മനുഷ്യനു പ്രാണൻ കുറേക്കൂടി സ്വാധീനമായിരിക്കയും തൽക്കാലം ഒരു പ്രത്യേക വിസ്ഫുരണക്രമത്തിലേക്കു എന്നപോലെ ഉയർത്തി ക്കൊണ്ടുവരുന്നതിനും അതിനെ മറ്റവനിൽ പകർത്തുന്നതിനും സാധിക്കയും ചെയ്യുക ആകുന്നു.

ഈ സമ്പ്രദായം ദൂരത്തിൽ നടത്താൻ സാധിച്ചിരിക്കുന്നതായും ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ ഒരു പഴുതു (ശൂന്യമായ ഒരു അന്തരാളം) എന്ന അർത്ഥനത്തിൽ ദൂരം തന്നെ ഇല്ലാത്ത താകുന്നു. ഒരു പഴുതുള്ള ദൂരം എവിടെയുണ്ട്? നിങ്ങൾക്കും, സൂര്യനും മദ്ധ്യേ ഏതെങ്കിലും ഒരു പഴുതുണ്ടോ? ഇത് അനുസ്യൂതമായി വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ഒരു ഭൂതസംഘാതം; സൂര്യൻ അതിന്റെ ഒരു ഭാഗം, നിങ്ങൾ മറ്റൊരു ഭാഗം. ഒരു നദീ പ്രവാഹത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തിനും, മറ്റൊരു ഭാഗത്തിനും മദ്ധ്യേ ഒരു പഴുതുണ്ടോ? അപ്പോൾ എന്തുകൊണ്ട് ഏതു ശക്തിക്കും സഞ്ചരിച്ചു കൂടാ? ഇതിനെ ഖണ്ഡിപ്പാൻ യുക്തിയില്ല. ഈ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും വാസ്തവമത്രേ? ഈ പ്രാണനെ വളരെ ദൂരത്തിൽ സംക്രമിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുപോവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഈ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ ഒരു വാസ്തവ സംഭവത്തിൻ എത്രയോ നൂറുകണ്ടു വ്യാജങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത് വിചാരിച്ചുവരും വണ്ണം അത്ര എളുപ്പമായ സംഗതിയല്ല. ഈ ചികിത്സയുടെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ തന്നെ ചികിത്സകന്മാർ കേവലം മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ

ഉപായമായി പിടിച്ചു കൊള്ളുമാറുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാം. പിടിപെട്ടവരിൽ ഭൂരിഭാഗത്തേയും കൊല്ലുന്നതായ രോഗം ലോകത്തിലില്ല. സാംക്രമികമായ വിഷൂചികയിൽ തന്നെ ഏതാനും ദിവസത്തേക്ക് നൂറ്റിനു അറുപതു കണ്ടു മരിക്കുമെങ്കിൽ പിന്നീട് മരണത്തിന്റെ നിരക്ക് കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞു നൂറ്റിനു മുപ്പതും ഇരുപതും വീതമായിത്തീരുകയും ശേഷം പേർ രക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഒരു 'ആലോപ്പതി' വൈദ്യൻ (അഹഹീുമവേ) വന്നു വിഷൂചികയ്ക്കു മരുന്നു കൊടുക്കുന്നു. ഒരു ഹോമിയോ വൈദ്യനും (ഒീലീുമവേ) വന്നു മരുന്നു കൊടുക്കുന്നു. ഈ ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ വൈദ്യന്റെ ചികിത്സയിൽ പക്ഷേ അധികപേർക്കു സുഖം കിട്ടിയെന്നു വരാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അയാൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഉപദ്രവമൊന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. പ്രകൃതിയെ അതിൽ ഇഷ്ടം പോലെ പ്രവർത്തിച്ചുകൊള്ളുവാൻ അനുവദിക്കുന്നു. എന്നാൽ വിശ്വാസം കൊണ്ട് തന്നെ ചികിത്സിപ്പാൻ ശീലിച്ചിട്ടു ള്ളവർ ഇതിലും അധികം പേരെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. കാരണം, അവർ മനശ്ശക്തിയെ എകാഗ്രീകരിച്ചു അതിനെ വിശ്വാസം വഴിയായി രോഗിയുടെ മങ്ങിക്കിടക്കുന്ന പ്രാണശക്തി യിലേക്ക് പ്രയോഗിച്ചു ആ പ്രാണശക്തിയെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുക യാകുന്നു.

എന്നാൽ അവർക്കു സാധാരണയായി ഒരബദ്ധം പറ്റാറുണ്ട്. കേവലം വിശ്വാസമാണ് രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നതെന്നു അവർ വിചാരിക്കുന്നു. വിശ്വാസം കൊണ്ട് മാത്രം എല്ലാ രോഗങ്ങളും ശമിച്ചുകാണുന്നില്ല. ചില രോഗങ്ങളുണ്ട്; അവ പിടിപെട്ടാൽ രോഗികൾ ഒരിക്കലും തങ്ങൾക്കു രോഗം പിടിപെട്ടെന്നു അശേഷം വിചാരിക്കുന്നില്ല. ആ ദൃഢവിശ്വാസം തന്നെയാണ് ആ രോഗങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലുതായ ദുർലക്ഷണവും. ആ ലക്ഷണം കണ്ടുതുടങ്ങിയാൽ രോഗിക്ക് മരണം അടുത്തു എന്ന് സാധാരണയായി ഊഹിച്ചു കൊള്ളാം. വിശ്വാസചികിത്സകന്റെ

ഊഹത്തിന്നു ഈ മാതിരിയുള്ള സംഗതികളിൽ വ്യാപ്തിയില്ലാതെ പോകുന്നു. വിശ്വാസമാണ് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള രോഗികൾക്കും രോഗമില്ലെന്നുള്ള വിശ്വാസം കൊണ്ട് സുഖം കിട്ടേണ്ടി വരുന്നു. വാസ്തവ രോഗശാന്തി പ്രാണശക്തി മൂലമായിട്ടാണുണ്ടാകുന്നത്. ഈ പ്രാണനെ സ്വാധീനമാക്കീട്ടുള്ള പരിശുദ്ധപുരുഷൻ അതിനെ മറ്റുള്ളവരിൽ നയിക്കത്തക്ക ഒരു വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരികയും അവരിലും അപ്രകാരം തന്നെയുള്ള വിസ്ഫുരണത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കയും ചെയ്വാൻ ശക്തിയുണ്ട്. ദിവസംപ്രതിയുള്ള നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് അതിനെ കാണാം. ഞാൻ നിങ്ങളോട് സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്തുചെയ്യാനാണ് ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്? എന്റെ മനസ്സിനെ ഞാൻ ഒരു പ്രത്യേക വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരികയാകുന്നു. ആ അവസ്ഥയിൽ അതിനെ കൊണ്ടുവരാൻ എനിക്ക് എത്രയധികം സാധിക്കുമോ അത്രയധികം ഞാൻ പറയുന്നത് നിങ്ങളിൽ ഫലിക്കുന്നതാണ്. അത് നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കുമറിയാവുന്നതാണല്ലോ? ഞാൻ അധികം ഉത്സാഹത്തോടു കൂടി പ്രസംഗിക്കുന്ന ദിവസം പ്രസംഗം നിങ്ങൾക്ക് അധികം രുചിക്കയും, എന്റെ ഉത്സാഹാതിശയം കുറയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു രസക്കുറവു തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നില്ലേ?

ലോകത്തിന്റെ അതിമഹത്തായ മനശ്ശക്തികൾ മൂർത്തീഭവിച്ച ലോകപ്രേരകന്മാരായ മഹാന്മാർക്ക് അവരുടെ പ്രാണനെ ഒരു ഉയർന്ന വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. അത് ഒരു ക്ഷണത്തിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ പ്രതിഫലിക്കും. അനേകായിരം പേർ അവരാൽ ആകർഷിക്കപ്പെടുകയും, ലോകത്തുള്ള ഒന്നുപാതി ജനങ്ങളും അവർ വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ വിചാരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനു അത്ര മാഹാത്മ്യവും, ശക്തിയുമുണ്ട്. ലോകത്തിലെ മഹാന്മാരായ ദീർഘദർശികകൾക്ക് ഏറ്റവും അത്ഭുതകര

മായ പ്രാണനിയമനം സിദ്ധിച്ചിരുന്നു. അതവർക്ക് ഗംഭീരമായ മനശ്ശക്തിയെ നൽകി. അവർ തങ്ങളുടെ പ്രാണനെ അത്യന്തം ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള ചലനാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചു. അതാണ് അവർക്കു ലോകത്തെ ഭരിപ്പാനുള്ള ശക്തിയെ നൽകിനയത്. ഈ നിയമനത്തിൽ നിന്നാണ് എല്ലാ സിദ്ധികളും ഉണ്ടാകുന്നത്. മനുഷ്യർക്ക് ആ രഹസ്യം അറിഞ്ഞുകൂടെന്നുവരാം. എന്നാൽ അതിന്ന് ഇതൊന്നേ കാരണമായി പറവാൻ കാണുന്നുള്ളൂ. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തശരീരത്തിൽ തന്നെ ചിലപ്പോൾ പ്രാണന്റെ സംഭാരം ഒരുഭാഗത്തു അധികമായോ ന്യൂനമായോ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ സമത തെറ്റുന്നു. എപ്പോൾ പ്രാണന്റെ സമത തെറ്റിയോ അപ്പോൾ നാം രോഗമെന്ന് പറയുന്നതായ അവസ്ഥ അതിൽ നിന്നു സംഭവിക്കുന്നു. അധികപ്പെട്ട പ്രാണനെ എടുത്തുകളകയോ കുറവുള്ള പ്രാണനെ സംഭരിച്ചുകൊടുക്കുക യോ ചെയ്യുന്നതാണ് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുക എന്നുള്ളത്. കൂടാതെയും ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തിൽ പ്രാണൻ അധികമായോ കുറവായോ ഇരിക്കുമ്പോൾ അതിനെ അറിയുന്നതും പ്രാണായാമം തന്നെ. ഗ്രഹണശക്തി അഭ്യാസത്താൽ വളരെ സൂക്ഷ്മങ്ങളായിത്തീരും; അതുകൊണ്ട് കാലിന്റെ പെരുവിരലിലോ, തള്ളവിരലിലോ വേണ്ടതിൽ കുറവായേ പ്രാണനുള്ളൂവെങ്കിൽ അതിനെ മനസ്സ് ഗ്രഹിക്കും. അതിനെ സംഭരിച്ചുകൊടുപ്പാനുള്ള ശക്തിയും അതിനുണ്ടായിരിക്കും. ഇവ പ്രാണായാമത്തിന്റെ വിവിധ വ്യാപാരങ്ങളിൽ ചിലതാകുന്നു. അവയെ സാവധാനമായും, ക്രമമായും അഭ്യസിക്കണം. വാസ്തവത്തിൽ രാജയോഗത്തിന്റെ മുഴുവൻ നോട്ടവും പ്രാണനെ അതിന്റെ നാനാ പ്രകാരമുള്ള സ്ഥാനങ്ങളിലെല്ലാം നയിക്കയും, നിയമനം ചെയ്കയും ചെയ്വാൻ പഠിപ്പിക്കയാണെന്നുള്ളത് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായിരിക്കുമല്ലോ? ഒരുത്തൻ തന്റെ ജീവശക്തികളെ എല്ലാം എകാഗ്രപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അവൻ തന്റെ ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണനെ വശമാക്കിയിരിക്കുകയാകുന്നു. ഒരുത്തൻ ധ്യാനിക്കു

മ്പോൾ അവൻ തന്റെ പ്രാണനെ എകാഗ്രപ്പെടുത്തുകയും ആകുന്നു.

ഒരു മഹാസമുദ്രത്തിൽ പർവ്വതം പോലെ വമ്പിച്ച തിരമാലകളും, അതിൽ ചെറിയതും അതിലും ചെറിയതുമായ അലകളും ഇങ്ങേയറ്റം നീർപ്പോളകൾ വരേയും ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഇവയ്ക്കെല്ലാം ആധാരമായിരിക്കുന്നത് ആ അപാരമായ സമുദ്രം തന്നെ. നീർപ്പോള ആ അപാരമഹാസമുദ്രത്തിന്റെ ഒരറ്റത്തും, വമ്പിച്ച തിരമാല മറ്റേ അറ്റത്തും അതിനോട് സംബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ ഒരുത്തൻ ഒരു മഹാപുരുഷനും, മറ്റൊരുത്തൻ ഒരു നീർപ്പോള പോലെ നിസ്സാരനും ആയിരിക്കാം. എന്നാൽ ഓരോരുത്തനും ആ അപാരമായ ശക്തിസമുദ്രത്തോട് സംബന്ധിച്ചിരിക്കയാണ്. അത് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രാണികൾക്കും ഒന്നുപോലെയുള്ള ജന്മാവകാശവുമാകുന്നു. എവിടെയെങ്കിലും ഒരു ജീവിതമുണ്ടെങ്കിൽ ആ അഖണ്ഡശക്തിയുടെ സംഭാരശാല അതിനടിയിൽ ഉണ്ട്. ഒരു ജീവൻ ഒരു പൂപ്പിൽ (പൊടിക്കുമിളിൽ) അല്ലെങ്കിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി കൊണ്ട് നോക്കിയറിയത്തക്ക അതികൃശമായ ഒരു നീർപ്പോളയിൽ നിന്നു പുറപ്പെട്ടു അതുമുതൽ ആ അപരിച്ഛിന്നമായ സംഭാരശാലയിൽ നിന്നു ജീവശക്തിയെ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ട് മന്ദമന്ദമായി ശരീരം മാറി കാലാന്തരത്തിൽ ഒരു ചെടിയായും, പിന്നെ ഒരു ജന്തുവായും, അനന്തരം മനുഷ്യനായും, അവസാനം ഈശ്വരനായും തീരുന്നു. ഇത് എത്രയോ കോടി പുരുഷാന്തരങ്ങൾ കൊണ്ട് സാധിക്കുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ കാലം എന്നുവച്ചാൽ എന്താണ്? അധികതരമായ വേഗത്തിനും, അധികതരമായ ശ്രമത്തിനും കാലത്തിന്റെ ദൈർഘ്യത്തെ ലഘൂകരിപ്പാൻ കഴിയും. സ്വഭാവേനയായാൽ ദീർഘകാലം കൊണ്ട് സാധിക്കാവുന്ന സംഗതിയെ തീവ്രപ്രയത്നം കൊണ്ടു വേഗത്തിൽ സാധിക്കാമെന്ന് യോഗി പറയുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള അഖണ്ഡമായ ഭൂതസംഘാതത്തിൽ നിന്നു ജീവശക്തിയെ ഉള്ളിലേക്ക്

ആകർഷിച്ചുകൊണ്ട് മന്ദമായി കയറിവരാം! അവനു പക്ഷെ ഒരു ദേവനാകണമെങ്കിൽ ഒരു ലക്ഷം വർഷവും, പിന്നെയും അതിനേക്കാൾ ഉയർന്ന സ്ഥാനത്തേയ്ക്ക് അഞ്ചുലക്ഷം വർഷവും, പൂർണ്ണനാകുന്നതിന് പക്ഷെ അമ്പതുലക്ഷം വർഷവും വേണ്ടിവന്നു എന്നു വരാം. വളർച്ചയെ ശീഘ്രമാക്കിയാൽ സമയത്തെക്കുറയ്ക്കാം. എന്തുകൊണ്ട് ഈ പൂർണ്ണാ വസ്ഥയെത്തന്നെ ആറു മാസം കൊണ്ടോ ആറു വർഷംകൊണ്ടോ പ്രാപിക്കുന്നത് ശക്യമല്ല? ക്ലിപ്തമായ അവധി ഉണ്ടായിരിപ്പാൻ പാടില്ല. ഊഹിച്ചാൽ അങ്ങിനെയാണ് കാണുന്നത്. ഒരു ആവിയന്ത്രം ഏതാനും കൽക്കരികൊണ്ട് ഒരു മണിക്കൂറിൽ രണ്ടു മൈൽ ഓടുന്നു എങ്കിൽ അധികം കൽക്കരിയിടുക, അതിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ അതോടി യെത്തും. അതുപോലെ ആത്മാവും അതിന്റെ യത്നത്തെ തീവ്ര മാക്കിയാൽ ആ ലക്ഷ്യത്തെ ഈ ജീവിതത്തിൽ എന്തുകൊണ്ട് പ്രാപിക്കയില്ല? എല്ലാ ജീവികളും ഒടുവിൽ ആ പൂർണ്ണാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുമെന്ന് നമുക്കറിയാമല്ലോ? പിന്നെ ഈ അനേകകോടി പുരുഷാന്തരങ്ങൾവരെ കാത്തിരിപ്പാൻ ആരു കരുതും? എന്തു കൊണ്ട് അതിനെ ഈ ശരീരത്തിൽ ഈ മനുഷ്യരൂപത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ഉടനെ പ്രാപിച്ചുകൂടാ? എന്തുകൊണ്ടെ നിക്കു ആ അഖണ്ഡമായ ജ്ഞാനവും അഖണ്ഡമായ ശക്തിയും ഇപ്പോൾ തന്നെ ലഭിച്ചുകൂടാ?

അതാണ് യോഗിയുടെ ലക്ഷ്യം. യോഗശാസ്ത്രം മുഴുവൻ ഈ ഒരു ലക്ഷ്യത്തെ നോക്കിയാണ് പുറപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അത് പഠിപ്പിക്കുന്നത്, മന്ദമായി കയറിച്ചെന്നു ഓരോരോ സ്ഥാനം കടന്നു മനുഷ്യവർഗ്ഗം മുഴുവൻ വെളിയിൽവന്നു പൂർണ്ണാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുന്നതിനു പകരം ശക്തിയെ അധികപ്പെടുത്തി സമയത്തെ എങ്ങിനെ ചുരുക്കാമെന്നും, സ്വരൂപീകരണശക്തിയെ എങ്ങനെ തീവ്രമാക്കിചെയ്യാമെന്നും, അതുകൊണ്ട് പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള കാലത്തെ

എങ്ങനെ ചുരുക്കാമെന്നും ആകുന്നു. ലോകത്തിലെ മഹാത്മാക്കളായ ദീർഘദർശികളും, തപസ്വികളും, ഋഷിമാരും എല്ലാം എങ്ങനെയുള്ളവരാണ്? തങ്ങൾ ജീവിച്ച പരിമിതമായ ഒരു കാലം കൊണ്ടു അവർ മനുഷ്യസന്തതിയുടെ മുഴുവൻ ജീവിതകാലമത്രയും ജീവിച്ച ഫലം സ്വാനുഭവത്തിൽ വരുത്തിയിരുന്നു. സാധാരണ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിപ്പാനുള്ള കാലത്തിന്റെ മുഴുവൻ ദൈർഘ്യത്തെയും ചുരുക്കിക്കളഞ്ഞു. ഈ ജീവിതത്തിൽത്തന്നെ അവർ അവരെ പൂർണ്ണന്മാർ (മുക്തന്മാർ) ആക്കിചെയ്യുന്നു. അവർക്കു മറ്റൊന്നിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തയില്ല. ഒന്നിനെയും ആശിക്കുന്നില്ല. ഒരു ക്ഷണംപോലും വേറൊരുദ്ദേശത്തിനു വേണ്ടി അവർ ജീവിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ വഴിയുടെ ദൂരം ചുരുങ്ങിപ്പോകുന്നു. പ്രവൃത്തിയെ അതായത് സ്വരൂപീകരണത്തെ തീവ്രമാക്കി അതുകൊണ്ട് സമയത്തെ ചുരുക്കുന്നതിനാണ് ഏകാഗ്രത എന്നു പറയുന്നത്. നമുക്ക് ഏകാഗ്രതാസിദ്ധിയെ സമ്പാദിപ്പാനുള്ള ഉപായത്തെ ഉപദേശിക്കുന്ന ശാസ്ത്രം രാജയോഗവുമാണ്.

പരേതവിശ്വാസത്തോട് ഈ പ്രാണായാമത്തിനു എന്തു സംബന്ധമുണ്ട്? അതും പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഒരു പരിണാമമത്രെ. ‘പരേതന്മാരായ ആത്മാക്കൾ ഉണ്ട്; നമുക്കു അവരെ കാണാൻ കഴിയില്ലെന്ന് മാത്രമേ ഉള്ളൂ’എന്നുള്ളതു ശരിയാണെങ്കിൽ നമുക്കു കാണുകയോ, അറികയോ, തൊടുകയോ ചെയ്‌വാൻ പാടില്ലാത്ത വണ്ണം എത്രയോ കോടി ആത്മാക്കൾ ഇവിടെ ജീവിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളത് നിശ്ചയമായും സംഭാവ്യമാണ്. നാം അവരുടെ ശരീരങ്ങളിൽക്കൂടി അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നിരന്തരമായി ഗതാഗതം ചെയ്യുന്നുണ്ടാവാം. നമ്മേ അവർ കാണുകയും, അറികയും ചെയ്യുന്നില്ലെന്നുള്ളതും സംഭാവ്യമായി വരാം. ഇത് ഒരു വൃത്തരേഖക്കുള്ളിൽ ഒരു വൃത്തരേഖ, അതായതു പ്രപഞ്ചത്തിനുള്ളിൽ പ്രപഞ്ചം ആയിരിക്കുന്നു. ഒരേ നിലയിൽ ഉള്ളവർ മാത്രം

അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും കാണുന്നു. നമുക്കഞ്ചിന്ദ്രിയങ്ങൾ ഉണ്ട്. നാം പ്രാണന്റെ ഒരു പ്രത്യേക വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയുടെ സന്തതികളാണ്. ഒരേ വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയിലുള്ള ആത്മാക്കൾ എല്ലാം അന്യോന്യം കാണും. എന്നാൽ പ്രാണന്റെ അതിനേക്കാൾ ഉയർന്ന തരം വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയുടെ സന്തതികളായി ആത്മാക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ ദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമാകുന്നില്ല. പ്രകാശത്തിന്റെ തീവ്രതയെ നമുക്കു തീരേപ്രകാശം കാണാതാകത്തക്ക സ്ഥിതി വരെ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ അങ്ങിനെയുള്ള പ്രകാശത്തെ കാണുന്നതിൻ വേണ്ടത്ര ശക്തിമത്തായ കണ്ണുകളുള്ള ജീവികളും ഉണ്ടാവാം. തീരേ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ മന്ദമായിരിക്കുമ്പോഴും നാം പ്രകാശത്തെ കാണുന്നില്ല. എന്നാൽ പൂച്ച, മൂങ്ങ മുതലായ ജന്തുക്കൾ അതു കാണുന്നു. ഈ പ്രാണവിസ്ഫുരണത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേകാവസ്ഥ മാത്രമേ നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമാകുന്നുള്ളൂ. ഈ വായുമണ്ഡലത്തെത്തന്നെ ദൃഷ്ടാന്തമായെടുക്കുക. ഇത് ഒന്നിനൊന്നു മേൽമേൽ അടുക്കടുക്കായി സ്വരൂപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഭൂമിയോട് ഏറ്റവും ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള അടുക്കു അതിനു മുകളിലുള്ളതിനെ അപേക്ഷിച്ചു അധികം ഞെരുക്കമുള്ളതായിരിക്കുന്നു. മേല്പോട്ടു മേല്പോട്ടു പോകുന്തോറും വായു അധികമധികം സൂക്ഷമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ സമുദ്രത്തെ ദൃഷ്ടാന്തമായെടുക്കുക. അടിയിലടിയിൽ പോകുന്തോറും വെള്ളത്തിന്റെ ഞെരുക്കം വർദ്ധിക്കുന്നു. ത്സമുദ്രത്തിന്റെ അടിയിൽ ജീവിക്കുന്ന ജന്തുക്കൾക്ക് ഒരിക്കലും മുകളിൽ വരാൻ കഴിയുന്നില്ല. വരികയാണെങ്കിൽ അവ ശകലങ്ങളായി നുറുങ്ങിപ്പോകും.

മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും, പ്രാണന്റെ വ്യാപാരത്താൽ വിസ്ഫുരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആകാശമയമായ സമുദ്രമാണെന്നും, അത് വിവിധ മാത്രയിലുള്ള വിസ്ഫുരണങ്ങളോട് കൂടിയ അടുക്കുകളാൽ ഒന്നിനുശേഷം ഒന്നായി ഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്ക

യാണെന്നും വിചാരിക്കുക. അധികം പുറത്തുള്ള അടുക്കുകളിൽ വിസ്ഫുരണം അധികം കുറഞ്ഞിരിക്കും. മദ്ധ്യത്തോട് അധികമധികം അടുക്കുന്തോറും വിസ്ഫുരണം അധികമധികം വേഗ-വത്തായുമിരിക്കും. വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ ഓരോ അവസ്ഥയെ ഓരോ ഭൂമി ആയി വിചാരിക്കാം. എല്ലാം കൂടി ഒരു വൃത്തരേഖ യാണെന്നും അതിന്റെ മദ്ധ്യം പൂർണ്ണതയാണെന്നും വിചാരിക്കുക. മദ്ധ്യത്തിൽ നിന്ന് എത്രയോ അകന്നുപോകുന്നുവോ വിസ്ഫുരണ ങ്ങൾ അത്ര മന്ദമായിത്തീരുന്നു. ഭൂതങ്ങൾ എല്ലാറ്റിനും പുറമെയുള്ള തൊണ്ടാണ്. അതിനുള്ളിലാണ് മനസ്സ്; ശരിയായ മദ്ധ്യം ആത്മാവുമാകുന്നു. ഇനി നമ്മുടെ ദർശനത്തിന്റെ വ്യാപ്തിസീമകൾ ഓരോ ഭൂമികളായി വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നും വിചാരിക്കുക. എത്രയോ കോടി മൈൽ പര്യന്തം ഒരുതരം വിസ്ഫുരണം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. എത്രയോ കോടി മൈൽ പര്യന്തം അതിനേക്കാൾ ഉയർന്നന്തരം വിസ്ഫുരണമായിരിക്കും; ഇങ്ങനെ മേല്പോട്ടു പോകുന്നു. അപ്പോൾ ഒരുതരം വിസ്ഫുരണ ത്തിന്റെ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്കു തങ്ങളിൽ കണ്ടറിയുന്ന തിനുള്ള ശക്തിയുണ്ടാകുമെന്നും, എന്നാൽ ആ ഭൂമിക്കു മുകളിലോ താഴേയോ ഉള്ളവരെ അവർ കണ്ടറികയില്ലെന്നും ഉള്ളത് പൂർത്തിയായും സമ്മതിക്കത്തക്കതാകുന്നു. എന്നാലും ദൂരദർശിനി യും, ഭൂതക്കണ്ണാടിയുംകൊണ്ട് നമ്മുടെ ദർശനവ്യാപ്തിയെ നമുക്കു വർദ്ധിപ്പിക്കയും, അധികം ഉയർന്നതോ താണതോ ആയ വിസ്ഫുരണങ്ങളെ വിഷയീകരിക്കയും ചെയ്യാവുന്നതുപോലെ ഓരോ മനുഷ്യനും അടുത്തഭൂമിയിലുള്ള വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ സ്ഥിതിയേ സ്വയമേവ പ്രാപിക്കയും അതുകൊണ്ടു അവിടെ നടക്കുന്ന വസ്തുതകളെ കണ്ടറികയും ചെയ്വാൻ കഴിയുന്നതാ കുന്നു. ഈ മുറി മുഴുവൻ കാണാൻ കഴിയാത്ത ജീവികളെ ക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കയാണെന്നു വച്ചുകൊള്ളുക. അവർ പ്രാണന്റെ ഒരുതരം വിസ്ഫുരണങ്ങളെയും നാം മറ്റൊരുതരം വിസ്ഫുരണങ്ങളെയും വഹിക്കുന്നു. അവർ ശീഘ്രമായും, നാം

മന്ദമായുമുള്ള വിസ്ഫുരണങ്ങളെ വഹിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. പ്രാണനാകുന്ന ഉപാദാനവസ്തുവിനാലാണ് അവർ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടി രിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് നാമും നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരി ക്കുന്നത്. എല്ലാം പ്രാണസമുദ്രത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗങ്ങളാകുന്നു. വിസ്ഫുരണത്തിന്റെ മാത്രകളിലുള്ള ഭേദമേയുള്ളൂ. എനിക്കു തന്നത്താൻ ശീഘ്രതരമായ വിസ്ഫുരണാവസ്ഥയെ പ്രാപിപ്പാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഉടനേ എനിക്കു ഈ ഭൂമി മാറിപ്പോകും. ഞാൻ പിന്നെ ഒരിക്കലും നിങ്ങളെ കാണുകയില്ല. നിങ്ങൾ മറഞ്ഞു പോകുന്നു. ആ ഭൂമിയിലുള്ളവർ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ശരിയാണെന്നു പക്ഷേ നിങ്ങളിൽ ചിലർക്കു അറിയാ മായിരിക്കും. മനസ്സിനെ ഒരു ഉയർന്ന തരം വിസ്ഫുരണാവസ്ഥ യിൽ നയിക്കുന്ന ഈ എല്ലാം കൂടി യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ 'സമാധി' എന്ന ഒറ്റവാക്കിൽ അന്തർഭവിക്കുന്നു. ഉയർന്നതരമായ ഈ എല്ലാ വിസ്ഫുരണങ്ങളും, അതായത് മനസ്സിന്റെ ബോധാതീതദശ യിലുള്ള ഏല്ലാ വിസ്ഫുരണങ്ങളും കൂടി സമാധി എന്ന ആ ഒരു വാക്കിൽ സംഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. താഴ്ന്നതരം സമാധി നമുക്കു മേൽപറഞ്ഞ തരം ആത്മാക്കളുടെ ദർശനനത്തെ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. എപ്പോൾ നാം സാക്ഷാൽ പരമാർത്ഥവസ്തുവിനെ കാണുന്നുവോ അപ്പോളാണ് ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ സമാധി. ആ മൃൽപിപണ്ഡത്തെ അറിഞ്ഞാൽ ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലുള്ള എല്ലാ മൃത്തികളെയും നാം അറിഞ്ഞു

ഇപ്രകാരം ഈ പ്രാണായാമത്തിൽ പരേതവിശ്വാസത്തിലെയും വാസ്തവമായുള്ള ഭാഗം എല്ലാം അടങ്ങുന്നു എന്നു നാം കാണുന്നു. ഇതുപോലെത്തന്നെ ജനങ്ങളുടെ ഒരു സമുദായമോ, സംഘമോ ഗൂഢമായോ, രഹസ്യമായോ മറയ്ക്കപ്പെട്ടതായോ ഉള്ള ഏതിനേ എങ്കിലും ആരാഞ്ഞറിവാൻ ശ്രമിക്കയാണെങ്കിൽ നിശ്ചയമായും അതു ഈ യോഗമാണ്. പ്രാണനെ നിയമനം ചെയ്‌വാനുള്ള ഈ ഉദ്യമമാണ്. എവിടെ എങ്കിലും ശക്തിയുടെ അസാധാരണമായ

വിലാസം കണ്ടാൽ അത് ഈ പ്രാണന്റെ ആവിർഭാവമാണെന്നു നിങ്ങൾക്കു കാണാവുന്നതാണ്. ഭൗതികവിജ്ഞാനങ്ങളെപ്പോലും പ്രാണായാമത്തിൽ അന്തർഭവിപ്പിക്കാം. ആവിയന്ത്രത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നതെന്താണ്? ആവിയിൽക്കൂടി വ്യാപരിക്കുന്ന പ്രാണനത്രേ. വിദ്യുച്ഛക്തി ആദിയായ ഭാവങ്ങൾ എല്ലാം പ്രാണനല്ലാതെ മറ്റെന്താണ്? ഭൗതികവിജ്ഞാനശാസ്ത്രം തന്നെ എന്താണ്? ബാഹ്യോപായങ്ങളെക്കൊണ്ടുള്ള പ്രാണായാമം തന്നെ. മാനസ ശക്തിയായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ മാനസികമായ ഉപായങ്ങൾ കൊണ്ടു മാത്രമേ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയൂ. പ്രാണന്റെ ഭൗതികമായ പരിണാമങ്ങളെ ഭൗതികമായ ഉപായങ്ങളെക്കൊണ്ട് നിയമനം ചെയ്‌വാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പ്രാണായാമത്തിന്റെ ആ ഭാഗത്തിനു ഭൗതികവിജ്ഞാനമെന്നും, പ്രാണന്റെ മാനസശക്തി കളായ പരിണാമങ്ങളെ മാനസികമായ ഉപായങ്ങളെക്കൊണ്ടു നിയമനം ചെയ്‌വാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഭാഗത്തിനു രാജയോഗമെന്നും പറയുന്നു.

4. ചേതനാരൂപമായ പ്രാണൻ

യോഗികളുടെ മതപ്രകാരം തണ്ടെല്ലിൽ 'ഇഡ'യെന്നും 'പിംഗല' യെന്നും പേരായി രണ്ടു സിരാധാരകളും തണ്ടെല്ലിന്റെ ഉള്ളിൽ സിരാപാശത്തിലൂടെ കിടക്കുന്നതായി 'സുഷുമ്ന' എന്നുപേരായ ഒരു ശൂന്യമായ പ്രണാളിയുമുണ്ട്. ആ പ്രണാളിയുടെ അടിയിലത്തെ അറ്റത്തിനാണ് യോഗികൾ 'കുണ്ഡലിനീപത്മം' എന്നു പറയുന്നത്. അതു ആകൃതിയിൽ ത്രികോണമാണെന്ന് അവർ വർണ്ണിക്കുന്നു. അതിൽ യോഗികളുടെ അദ്ധ്യവസായ ഭാഷയിൽ കുണ്ഡലിനി (ചുറ്റികിടക്കുന്ന) എന്നുപറയുന്ന ഒരു ശക്തിയുണ്ട്. ആ കുണ്ഡലിനി ഉണരുമ്പോൾ ഈ ശൂന്യമായ പ്രണാളിയിൽ കൂടി കടന്നു പോകാൻ ശ്രമിക്കുകയും, പടിപടിയായി എന്നപോലെ മേൽപ്പോട്ടേയ്ക്കു കടന്നു ചെല്ലുകയും, അപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ അടുക്കു കൾ ഓരോന്നോരോന്നായി തുറക്കപ്പെടുകയും പലവിധത്തിലുള്ള ദർശനങ്ങളും, അത്ഭുതകരങ്ങളായ സിദ്ധികളും യോഗിക്കു വരിക യും ചെയ്യുന്നു. അതു തലച്ചോറിൽ എത്തുമ്പോൾ യോഗിക്കു ശരീരത്തോടും, മനസ്സോടുമുള്ള ബന്ധം അശേഷം വേർപ്പെട്ടു പോകുന്നു. ആത്മാവു മുക്തമായിരിക്കുന്നു എന്നു അതുതന്നെ ത്താൻ കാണുന്നു. തണ്ടെല്ലു സിരാപാശം ഒരു വിശേഷരീതിയിൽ രചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാണെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ? ഇംഗ്ലീഷിൽ എട്ട് എന്നുള്ള അക്കത്തെ വിലങ്ങത്തിൽ എഴുതുകയാണെങ്കിൽ അതിനു രണ്ടു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ആ രണ്ടുഭാഗങ്ങളുമായി മദ്ധ്യത്തിൽ സംബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ എട്ടിനെ ഒന്നിനുമേലൊന്നായി അടുക്കുകയാണെന്നു കരുതുക. അപ്പോൾ അതു തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശം പോലേ ആയി. ഇടത്തേ ഭാഗം ഇഡ; വലത്തേ ഭാഗം പിംഗല; മദ്ധ്യേ കിടക്കുന്ന ശൂന്യമായ പ്രണാളി സുഷുമ്ന. ഈ സിരാപാശം കടിപ്രദേശത്തിലുള്ള തണ്ടെല്ലിന്റെ ഘടകാസ്ഥികളിൽ അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഒരു സൂക്ഷ്മമായ തന്തു താഴോട്ടു വരുന്നു.

ആ പ്രണാളി ആ തന്തുവിലുമുണ്ട്. അധികം സൂക്ഷ്മമായിരിക്കും എന്നേയുള്ളൂ. സേക്രൽ സിരാഗ്രന്ഥി (ടമരൃമഹ ുഹലഃൗ) എന്നുപറയുന്ന സ്ഥാനത്തിനടുത്തുള്ള അടിയിലത്തെ അറ്റത്തു ഈ പ്രണാളി അവസാനിച്ചിരിക്കുന്നു. ആ സ്ഥാനം പുതിയ ശരീരശാസ്ത്ര പ്രകാരം ആകൃതിയിൽ ത്രികോണമാണ്. തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശത്തിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്ന മറ്റൊരോ സിരാഗ്രന്ഥികളും ശരിയായും യോഗിയുടെ ഓരോ ആധാരപത്മങ്ങളായി ഗണിക്കപ്പെടാവുന്നതാകുന്നു. അടിയിലുള്ള മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നു തുടങ്ങി തലച്ചോറിലെ സഹസ്രാര(ആയിരം ദളമുള്ള).ത്മം വരെ അനേക സ്ഥലങ്ങളെ യോഗി സങ്കല്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു നാം ഈ ഓരോ സിരാഗ്രന്ഥികളെയും ആ ആധാരചക്രങ്ങളായി സ്വീകരിച്ചാൽ യോഗിയുടെ അഭിപ്രായം പുതിയ ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽത്തന്നെ നമുക്കു എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാകുന്നതാകുന്നു. ഈ സിരാധാരകളിൽ രണ്ടുവിധം വ്യാപാരങ്ങൾ നടക്കുന്നെണ്ടെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ. ഒന്നു ഉത്സാരണം, മറ്റേതു അപസാരണം. ഒന്ന് ജ്ഞാനമയം; മറ്റേതു ക്രിയാമയം. ഒന്ന് ആരോഹകം; മറ്റേതു അവരോഹകം. ഒന്നു ഇന്ദ്രിയസാക്ഷാൽക്കാരങ്ങളെ തലച്ചോറിലേക്കു കൊണ്ടുചെല്ലുന്നു. മറ്റേതു അതിനേ തലച്ചോറിൽ നിന്നു ബാഹ്യശരീരത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു. ഈ വിസ്ഫുരണങ്ങളെല്ലാം ഒടുവിൽ തലച്ചോറോടു സംബന്ധിച്ചിരിക്കയുമാകുന്നു. വക്തവ്യസംഗതികളുടെ ഹേതുക്കളെ വെളിവാക്കുന്നതിനായി ഇനിയും പല വസ്തുതകളെ നാം ഓർക്കേണ്ടിയുണ്ട്. ഈ തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശം തലച്ചോറിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള ഒരുവക നീരിന്മേൽ തലയോടോടു സംബന്ധിക്കാതെ പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മജ്ജാമയമായ കന്ദത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തലയിൽ ഒരു തല്ലേൽക്കുകകയാണെങ്കിൽ ആ തല്ലിന്റെ ഊക്ക് ആ നീരിൽ എത്തി ശിഥിലമായിപ്പോകയും, ആ കന്ദത്തെ ബാധിക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. മേലത്തേക്കു നമുക്കിതു ഒരു പ്രധാനവസ്തുതയായിരിക്കും. രണ്ടാമതു ഈ എല്ലാ സ്ഥാനങ്ങളിലും വച്ചു മൂലാധാരം,

സഹസ്രാരപത്മം, മൂലാധാരത്തിന്റെ നേരെ മുകളിലുള്ള സ്വാധിഷ്ഠാനം ഈ മൂന്നു സ്ഥാനങ്ങളെ നാം പ്രത്യേകം ഓർക്കേണ്ട താണെന്നും അറിയണം. ഇനി ഭൗതികവിജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നു ഒരു വസ്തുതയെ നമുക്കെടുക്കാം. വൈദ്യുതശക്തിയേയും അതിനോട് സംബന്ധമുള്ള അനേക ശക്തികളെയും പറ്റി നാം എല്ലാം കേൾക്കുന്നുണ്ടല്ലോ? വൈദ്യുതശക്തിയെന്താണെന്നു ആർക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ അറിയപ്പെട്ടിടത്തോളം ഇതൊരു ചലനം ആകുന്നു.

ലോകത്തിൽ വേറേയും പല പ്രകാരത്തിൽ ചലനങ്ങളുണ്ട്. അവയ്ക്കും വിദ്യുച്ഛക്തിക്കുമായി വ്യത്യാസമെന്ത്? ഈ മേശ ചലിക്കുന്നു. (അതായതു ഈ മേശയുടെ അവയവാണുക്കൾ എല്ലാ ഭിന്നമാർഗ്ഗങ്ങളിലായി ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. അവയെ എല്ലാം ഒരേ വഴിക്കു ചലിപ്പിക്കയാണെങ്കിൽ ആ ചലനം വിദ്യുച്ഛക്തിയായി. അണുക്കൾ എല്ലാം ഒരേ വഴിക്ക് ചലിക്കു മ്പോഴാണ് വൈദ്യുതചലനമെന്നു പറയുന്നത്. ഒരു മുറിക്കകത്തുള്ള വായവീയാണുക്കളെ എല്ലാം ഒരേ വഴിക്കു ചലിപ്പിക്കാമെങ്കിൽ അത് ആ മുറിയിലുള്ള വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ അതിശക്തിമത്തായ ഒരു വൈദ്യുതകോശം (Battery) ആയിത്തീരുന്നതാണ്. ശരീരശാസ്ത്ര ത്തിൽ നിന്നു വേറൊരു തത്വം കൂടി നാം ഓർക്കേണ്ടിയുണ്ട്. ശ്വാസകോശാവയവചക്രത്തേ ക്രമീകരിക്കുന്ന പ്രധാനസ്ഥാന ത്തിനു സിരാചക്രത്തിന്റെ മേൽ ഒരുവിധം നിയാമക വ്യാപാരമുണ്ട്. ശാസകോശാവയവചക്രത്തിന്റെ നിയാമകസ്ഥാനം ഹൃദയപഞ്ജര ത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്തു തണ്ടല്ലിലും ആണ്. ഈ സ്ഥാനം ശ്വാസകോശാവയവങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കയും, മറ്റു അപ്രധാനസ്ഥാന ങ്ങളുടെ മേൽ ഒരുവിധം നിയമനശക്തിയെ പ്രയോഗിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ശ്വാസാഭ്യാസം എന്തിന്നായി പരിശീലിക്കപ്പെടുന്നു എന്നു ഇനി നമുക്കു നോക്കാം. ഒന്നാമതു തന്നെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസക്രമത്തെ

സമീകരിക്കുന്നതു കൊണ്ടു ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ അവയവാണു ക്കൾക്കും ഒരേവഴിക്കു ചലിപ്പാനുള്ള താല്പര്യമുണ്ടാകും. മനസ്സ് ഇച്ഛയായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ ആ ചലനങ്ങൾ വിദ്യുച്ഛക്തിക്കു തുല്യമായ ഒരു ചലനമായിത്തീരും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വൈദ്യുത ചലനധാരയുടെ വ്യാപാരത്താൽ സിരകൾക്ക് എക പ്രവണത (ഒരു വശത്തോട്ടു തിരിയുന്ന സ്വഭാവം) വരുന്നു എന്നുള്ളത് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരാൽ സിദ്ധാന്തിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഇച്ഛ സിരാചലനമായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ അതു് വിദ്യുച്ഛക്തി പോലുള്ള ഏതാണ്ടായിത്തീരുന്നു എന്ന് ഇതു കാണിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ചലനങ്ങളും പൂർണ്ണമായി ഒരേ കണക്കിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ശരീരം മനശ്ശക്തിയുടെ (ഇച്ഛയുടെ)ഒരു അതിമഹത്തായ ബാറ്ററി (വൈദ്യുതകോശം) ആയിത്തീരുന്നു. ഈ മഹത്തായ മനശ്ശക്തിയാണു വാസ്തവത്തിൽ യോഗിക്കു വേണ്ടത്. അതുകൊണ്ടു് ഇത് ശ്വാസാഭ്യാസത്തിന്റെ ഒരു ഒരു ശരീരശാസ്ത്രപരമായ വിവരണമാകുന്നു. ശ്വാസാഭ്യാസം ശരീര ത്തിൽ ഒരു സമസ്ഥിതിയിലുള്ള വ്യാപാരത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും, ശ്വാസസ്ഥാനം വഴിയായി മറ്റുള്ള സ്ഥാനങ്ങളെ നിയമനം ചെയ്യുന്ന തിൽ നമ്മെ സഹായിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ പ്രാണായാമ ത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം കുണ്ഡലിനി എന്നു പറയുന്ന മൂലാധാരത്തിൽ ചുറ്റിക്കിടക്കുന്ന ശക്തിയെ ഉൽബോധിപ്പിക്കയാകുന്നു.

നാം കാണുകയൊ, ഊഹിക്കയൊ, സങ്കല്പിക്കയൊ ചെയ്യുന്ന എല്ലാവും ഒരു ഇടത്തിൽ അതായതു ആകാശത്തിൽവെച്ചു ഗ്രഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതു മഹാകാശം എന്നുപറയുന്ന സാധാരണ ഇടമാകുന്നു. ഒരു യോഗി മറ്റുള്ളവരുടെ വിചാരങ്ങളെ കാണുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അതീന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കയൊ ചെയ്യുമ്പോൾ അയാൾ അവയെ ചിത്താകാശം എന്നുപറയുന്ന മറ്റൊരു ഇടത്തിൽ വച്ചു കാണുകയാകുന്നു. ഗ്രഹണം അല്ലെങ്കിൽ സാക്ഷാൽക്കാരം വിഷയരഹിതമായിത്തീരുകയും ആ ആത്മാവ്

അതിന്റെ സഹജസ്ഥിതിയിൽതന്നെ പ്രകാശിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു ചിദാകാശം അല്ലെങ്കിൽ ജ്ഞാനാകാശം എന്നു പറയുന്നു. കുണ്ഡലിനി ഉൽബോധിച്ചു സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള സാക്ഷാൽക്കാരങ്ങൾ എല്ലാം ചിത്താകാശത്തിൽ ഉള്ളവയാകുന്നു. അതു തലച്ചോറിനുള്ളിലേക്കു തുറക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആ പ്രണാളിയുടെ അറ്റത്തു എത്തുമ്പോൾ ഉള്ള വിഷയരഹിതമായ സാക്ഷാത്ക്കാരം ചിദാകാശത്തിലുള്ളതാന്നു. വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ സാദൃശ്യത്തെ എടുക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യനു കമ്പിയിൽക്കൂടിമാത്രമേ ചലനധാരയെ അയയ്ക്കാവൂ എന്നു കാണുന്നു. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു തന്റെ ശക്തിയേറിയ ചലനധാരകളെ കടത്തിക്കൊണ്ടുപോവാൻ കമ്പികളുടെ ആവശ്യമേ ഇല്ല. ഇതുകൊണ്ടു വാസ്തവത്തിൽ കമ്പിയുടെ ആവശ്യകതയില്ലെന്നും എന്നാൽ നമുക്കു അതിനെ വിട്ടുകളയാനുള്ള ശക്തി ഇല്ലാത്തതിനാൽ നാം അതിനെ ഉപയോഗിപ്പാൻ നിർബന്ധിതരായതാണെന്നും ഇതിനാൽ വിശദമാകുന്നു.

അതുപോലെ ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളും ചലനങ്ങളും തലച്ചോറിലേക്കും അവിടെനിന്നും വെളിയിലേക്കും ഈ സിരാതന്തുക്കളാകുന്ന കമ്പികൾ വഴി അടക്കപ്പെടുകയാകുന്നു. തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശത്തിലുള്ള ജ്ഞാനവാഹിനികളും ക്രിയാവാഹിനികളുമായ തന്തുസംഹതികളാണ് യോഗികളുടെ ഇഡയും പിംഗലയും. ആരോഹികങ്ങളും അവരോഹികങ്ങളുമായ ചലനധാരകൾക്കു ഗതാഗതം ചെയ്യുവാനുള്ള പ്രധാനപ്രണാളികൾ ഇവയാണ്. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടു മനസ്സു കമ്പികൂടാതെ തന്നെ സമാചാരങ്ങളെ ആനയിക്കയോ പ്രത്യാനയിക്കയോ ചെയ്കയില്ല? പ്രകൃതിയിൽ അതു അപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്യപ്പെടുന്നതായി നാം കാണുന്നു. 'നിങ്ങൾക്കു അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ സാധിച്ചു എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ജഡപദാർത്ഥബന്ധത്തിൽനിന്നു മുക്തരായി' എന്നാണ് യോഗി പറയുന്നത്. അതെങ്ങനെ സാധിക്കും? ഈ ചലനധാരയെ

തണ്ടെല്ലിന്റെ മദ്ധ്യത്തുള്ള പ്രണാളിയായ സുഷുമ്നയിലൂടെ കടത്തിവിടാമെങ്കിൽ ഈ സന്ദേശം ഉടനേ തീരും. മനസ്സാണ് സിരാചക്രങ്ങളെക്കൊണ്ടു ഊടും പാവുമായി വലകൾ കെട്ടി യുണ്ടാക്കിയത്. തനിക്കു വ്യാപരിക്കാൻ കമ്പികളുടെ അപേക്ഷ ഉണ്ടാവാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതു തന്നെ ആ വലയെ പൊട്ടിച്ചുകളയേണ്ടതുമാണ്. അപ്പോൾ മാത്രമേ എല്ലാ ജ്ഞാന ങ്ങളും നമുക്കുണ്ടാവൂ. പിന്നെ ശരീരബന്ധമില്ല, അതുകൊണ്ടാണ് സുഷുമ്നയെ സ്വാധീനമാക്കണം എന്നുള്ളതു അത്ര പ്രാധാനമായി രിക്കുന്നത്. മാനസ ചലനധാരയെ ആ അന്തഃശൂന്യമായ പ്രണാളിയിൽകൂടി കമ്പിയുടെ സ്ഥാനത്തിലുള്ള ഒരു സിരാതന്തു വിന്റേയും സഹായംകൂടാതെ അയപ്പാൻ കഴിഞ്ഞു എങ്കിൽ സന്ദേശം നിവൃത്തിച്ചുകഴിഞ്ഞു എന്നു യോഗി പറയുന്നു. അതു സാദ്ധ്യമാണെന്നും യോഗി പറയുന്നു.

സാധാരണ മനുഷ്യർക്ക് സുഷുമ്നയുടെ അടിയിലത്തെ അറ്റം മൂടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതു വഴിയായി ഒരു വ്യാപാരവും നടക്കുന്നില്ല. യോഗി ഒരു അഭ്യാസത്തെ ഉപദേശിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അതു തുറക്കപ്പെടും. സിരാചലനധാരകൾ അതുവഴി അതു സഞ്ചരി ക്കുകയും ഇന്ദ്രിയബോധം ഒരു സ്ഥാനത്തേക്കുനയിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ആ സ്ഥാനം പ്രതികരിക്കുന്നു. ഈ പ്രതിക്രിയയെ സ്വയം ചലിതമായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ചലനം പിന്തുടരുന്നു. സബോധമായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആദ്യം പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനവും രണ്ടാമതു ചലനവും പിന്തുടരുന്നു. പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനങ്ങൾ എല്ലാം വെളിയിലിൽനിന്നുള്ള ക്രിയകളുടെ പ്രതിക്രിയകളത്രെ. എന്നാൽ സ്വപ്നത്തിൽ പ്രത്യക്ഷം എങ്ങനെ ഉണ്ടാവും? അപ്പോൾ വെളിയിൽനിന്നും ക്രിയകൾ വരുന്നില്ലല്ലോ. ക്രിയവാഹങ്ങളായ ചലനങ്ങൾ പല സ്ഥാനങ്ങ ളിലും ചുറ്റിക്കെട്ടികിടക്കുന്നതായായി അറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു പോലെ ജ്ഞാനവാഹചലനങ്ങളും ഏതോ ഒരു ദിക്കിൽ ചുറ്റിക്കെട്ടിക്കിടക്കുന്നുണ്ട്. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം, ഞാൻ ഒരു നഗരം

കാണുന്നു. ആ നഗരത്തിന്റെ പ്രത്യക്ഷം, ആ നഗരമായി പരിണമിച്ച ബാഹ്യവിഷയങ്ങളിൽനിന്നു ആനയിക്കപ്പെട്ട ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാൽ–ക്കാരങ്ങളുടെ പ്രതിക്രിയയിൽനിന്നുണ്ടായതാണ്. അതായതു സാക്ഷാൽ കാരണങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്ന സിരകൾ തലച്ചോറിന്റെ അണുക്കളിൽ ഒരു ചലനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആ സിരകൾ നഗരത്തിലുള്ള ബാഹ്യവിഷയങ്ങളാൽ ചലിപ്പിക്കപ്പെട്ടും ഇരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ദീർഘകാലം കഴിഞ്ഞ ശേഷവും ആ നഗരത്തെ എനിക്കു ഓർമ്മിക്കുവാൻ കഴിയുന്നല്ലോ. ഈ ഓർമ്മ ശക്തിയായും ആ വ്യാപാരം തന്നെ ആകുന്നു. കുറേക്കൂടി മന്ദമായി ഇരിക്കുന്നു എന്നേയുള്ളൂ. ഈ മന്ദതരമായ വ്യാപാരത്തെ ആവിഷ്ക്കരിച്ച തുല്യമായ വിസ്ഫുരണങ്ങളെ തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ക്രിയ എവിടെ നിന്നുത്ഭവിച്ചു? നിശ്ചയമായും ആദ്യ ത്തെ ഇന്ദ്രിയ സന്നികർഷങ്ങളിൽ നിന്നല്ല. അതുകൊണ്ടു ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാൽകാരങ്ങൾ ഏതോ ഒരു ദിക്കിൽ ലയിച്ചു കിടക്കുകയും അവയുടെ ക്രിയയിൽനിന്നു സ്വപ്നപ്രത്യക്ഷം എന്നു പറയുന്ന മന്ദതരമായ പ്രതിക്രിയയെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നതായിരി ക്കണം. സ്ഥായിയായ ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാത്ക്കാരങ്ങൾ എല്ലാം എവിടെ സംഭരിച്ചു കൂട്ടപ്പെട്ടപോലെ ഇരിക്കുന്നുവോ ആ സ്ഥാനത്തിനു മൂലാധാരമെന്നും ചുറ്റിക്കെട്ടി ലയിച്ചുകിടക്കുന്ന ക്രിയാശക്തിക്ക് (ചുറ്റിക്കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന) കുണ്ഡലിനി എന്നും പറയുന്നു. അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ക്രിയാശക്തിയും, ആ സ്ഥാനത്തിൽ തന്നെ സംഭൃതമായിരിക്കും എന്നുള്ളതു വളരെ സംഭാവ്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വളരെ ബുദ്ധിപതിച്ചിട്ടു വായിക്കുകയോ ബാഹ്യപദാർത്ഥങ്ങളെപ്പറ്റി വളരെനേരം ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മൂലാധാരസ്ഥാനം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായ ഭാഗത്തുള്ള സിരാഗ്രന്ഥിയിൽ (ആയിരിക്കാം) ചൂടുപിടിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ കുണ്ഡലിനി (ചുറ്റിക്കിടക്കുന്ന) ശക്തിയെ ഉൽബോധിപ്പിച്ചു വ്യാപരിക്കുകയും, എന്നിട്ടു ബുദ്ധിപൂർവ്വമായി സുഷുമ്നാ പ്രണാളിയിലേക്കു സഞ്ചരിപ്പാൻ അയക്കയും ചെയ്താൽ അതു

സ്ഥാനങ്ങൾ തോറും എത്തി വ്യാപരിക്കുമ്പോൾ ഒരു ശക്തിയേറിയ പ്രതിക്രിയ ഉള്ളിൽ സംഭവിക്കും. ക്രിയാശക്തിയുടെ അല്പമായ ഒരംശം ഒരു സിരാതന്തുവിൽകൂടി സഞ്ചരിക്കുകയും അതാതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ (ആധാരങ്ങളിൽ) നിന്നു പ്രതിക്രിയയെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആ പ്രത്യക്ഷം സ്വപ്നമോ അല്ലെങ്കിൽ മനോരാജ്യമോ ആകുന്നു എന്നാൽ ദീർഘകാലത്തെ അദ്ധ്യാത്മ ധ്യാന ബലത്താൽ സഞ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഈ ശക്തിയുടെ മഹത്തായ സംഘാതം സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗമായി സഞ്ചരിക്കുകയും, ആ സ്ഥാനങ്ങളെ സമ്മർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതിക്രിയ വളരെ ശക്തിയേറിയതാകുന്നു. സ്വപ്നത്തിന്റെയോ മനോരാജ്യത്തിന്റെയോ പ്രതിക്രിയയേക്കാൾ എത്രയോ അധികം ഉൽകൃഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയയേക്കാൾ എത്രയോ അധികം തീക്ഷ്ണമായും ഇരിക്കുന്നു. അതു അതിന്ദ്രിയ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ആ സ്ഥിതിയിൽ ഉള്ള മനസ്സിനു സ്വബോധാതീതം എന്നും പറയുന്നു. അത് എല്ലാ ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളുടെയും തലസ്ഥാനമായ തലച്ചോറിൽ എത്തുമ്പോൾ തലച്ചോറു മുഴുവൻ പ്രതികരിക്കുന്നതു പോലെ ആകുകയും ശരീരത്തിലുള്ള ജ്ഞാനജനകങ്ങളായ എല്ലാ അണുക്കളും പ്രതികരിക്കുന്നപോലെ ആകുകയും അതിന്റെ ഫലമായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ പ്രകാശധോരണി അതായതു ആത്മപ്രത്യക്ഷം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ കുണ്ഡലിനീശക്തി സഞ്ചരിച്ച് ഓരോ സ്ഥാനങ്ങളെ (ആധാരങ്ങളെ) കടന്നുചെല്ലുമ്പോൾ മനസ്സിന്റെ അടുക്കുകൾ ഒന്നിനുശേഷം ഒന്നായി തുറക്കപ്പെട്ടതുപോലെ ആകുകയും യോഗിക്കു ഈ മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും അതിന്റെ സുഷ്മമോ സ്ഥൂലമോ ആയ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ കാരണങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയ സാക്ഷാത്ക്കാരം, പ്രതിക്രിയ എന്നീ രണ്ടും അപ്പോൾമാത്രം അവയുടെ പരമാർത്ഥരൂപത്തിൽ അറിയപ്പെടും, അതിൽനിന്നും എല്ലാ ജ്ഞാനവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

കാരണങ്ങൾ അറിയപ്പെട്ടാൽ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയ അറിവു നിശ്ചയ മായും അതിനെ പിന്തുടരുന്നതാണല്ലോ.

ഇപ്രകാരം കുണ്ഡലിനിയെ ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നതാണ് ദിവവയ ജ്ഞാനത്തേയും തുരീയപ്രത്യക്ഷം അല്ലെങ്കിൽ ആത്മസാക്ഷാൽ–ക്കാരത്തെയും സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള ഏകോപായം. ഇതു പല മാർഗ്ഗത്തിൽ സിദ്ധിച്ചെന്നുവരാം. ഈശ്വരഭക്തികൊണ്ടും സിദ്ധ ന്മാരായ ഋഷികളുടെ കാരുണ്യം കൊണ്ടും തത്വശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ പദാർത്ഥവിവേചനശക്തികൊണ്ടും സിദ്ധിക്കാം. എവിടെയെങ്കിലും അതിമാനുഷമായി പറയപ്പെടുന്ന ശക്തിയുടെയോ വിജ്ഞാനത്തി ന്റെയോ ആവിർഭാവം കണ്ടാൽ അത് സുഷുമ്നാ മാർഗ്ഗത്തിൽ കടന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ ചെറിയ പ്രഭാവം അവിടെ ഉണ്ടായി എന്നു ഊഹിച്ചുകൊള്ളാം. അലൗകിക ശക്തികളെ സംബന്ധിച്ച് സംഗതികളിൽ മുക്കാലും സംഭവിക്കുന്നത് കുണ്ഡലിനിയുടെ കെട്ടിനെ അല്പം അഴിച്ചുവിടുന്ന ഏതോ അഭ്യാസത്തിന്മേൽ അറിയാതെ വല്ലവരും കാൽതെറ്റി വീഴേണ്ടി വരുമ്പോളാകുന്നു. ബുദ്ധിപൂർവ്വമായോ അബുദ്ധിപൂർവ്വമായോ ഉള്ള എല്ലാ ആരാധന കളും ഈ സ്ഥാനത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതാണ്. പ്രാർത്ഥനകൾക്കും ഫലം കിട്ടിവരുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ആ ഫലസിദ്ധികൾ വന്നതു തന്നിൽനിന്നു തന്നെയാണെന്നും പ്രാർത്ഥി ക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ സ്ഥിതിഭേദത്താൽ തന്നിൽതന്നെ കുണ്ഡലിത യായി കിടക്കുന്ന അവധിയില്ലാത്ത ശക്തിയുടെ ഒരു ലേശം ഉൽബോധിപ്പിക്കാൻ തനിക്കു സാധിച്ചതാണെന്നും അറിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു മനുഷ്യൻ ഭയം ഹേതുവായിട്ടും അരിഷ്ടത ഹേതു വായിട്ടും പലേ നാമങ്ങളിൽ ആരെ ആരാധിക്കുന്നുവോ അതെല്ലാം എല്ലാ ജീവികളിലും കുണ്ഡലിതയായി കിടക്കുന്നതും വഴിപോലെ ഉപാസിപ്പാൻ അറിയാമെങ്കിൽ നിത്യസൗഖ്യത്തിന്റെ ജനയിത്രിയും ആയ ആ വാസ്തവശക്തിയെ ആണെന്നു യോഗി ലോകസമക്ഷം പ്രസ്താവിക്കുന്നു. മതത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം അതായതു എല്ലാ ആരാധന

കളുടെയും, എല്ലാ പ്രാർത്ഥനകളുടെയും പ്രതിമകളുടെയും ഉപചാരചര്യകളുടെയും സിദ്ധികളുടെയും തത്വപ്രതിപാദക പ്രമാണം രാജയോഗം തന്നെ വേണം.

5. പ്രാണനിയമനം

ഇനി നമുക്ക് പ്രാണായാമത്തിലുള്ള അഭ്യാസങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. യോഗികളുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ആദ്യത്തെ പടി ശ്വാസകോശചലനത്തെ നിയമനം ചെയ്കയാണെന്നുള്ളത് നാം കണ്ടുവല്ലോ. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മചലനങ്ങളുടെ അറിവാണ് നമുക്കു ഈ വിഷയത്തിൽ സമ്പാദിക്കേണ്ടതായിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ മനസ്സു ബഹിർമ്മുഖമായിപ്പോകയും അതുകൊണ്ട് ഉള്ളിലത്തെ സൂക്ഷ്മവ്യാപാരങ്ങളുടെ ജ്ഞാനം മറഞ്ഞുപോകയും ചെയ്തു. നമുക്ക് അവയെ അറിയുവാൻ സാധിച്ചാൽ നിയമനം ചെയ്യുവാനും സാധിക്കും. സിരാചലനങ്ങൾ ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടു സഞ്ചരിക്കുകയും ഓരോ മാംസപേശിയിലും ജീവചൈതന്യം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ നാം അവയെ അറിയുന്നില്ല. അവയെ അറിവാൻ നമുത്ത് ശീലിക്കാമെന്നു യോഗി പറയുന്നു. എങ്ങനെ? ശ്വാസകോശചലനത്തിൽനിന്ന് തുടങ്ങി പ്രാണന്റെ ഈ ചലനങ്ങളെ എല്ലാം ക്രമേണ നിമയനം ചെയ്തു പഴകുന്നതുകൊണ്ട്. അങ്ങനെ നാം വേണ്ടിടത്തോളംകാലം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ആ സൂക്ഷ്മചലനങ്ങളെയും നിയമനം ചെയ്യുന്നതിനു നാം ശക്തരായിത്തീരുന്നതാണ്.

ഇനി പ്രാണായാമത്തിന്റെ അഭ്യാസക്രമങ്ങളെപ്പറ്റി പറയാം. നിവർന്നിരിക്കുക. ശരീരം ഋജുവാക്കി വച്ചുകൊള്ളുക. തണ്ടെല്ലിലെ സിരാപാശം അതിന്റെ ഘടകാസ്ഥിപംക്തികളുടെ ഉള്ളിൽ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിലും അതിനോടു ചേർന്നിരിക്കുകയല്ല. നിങ്ങൾ കുനിഞ്ഞിരുന്നാൽ ആ സിരാപാശത്തിനുപദ്രവം തട്ടും, അതുകൊണ്ടു അതിനെ നിർബാധമായി വച്ചുകൊള്ളുക, കുനിഞ്ഞിരുന്നു ധ്യാനിപ്പാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോളൊക്കെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ ഉപദ്രവിക്കുകയാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ ഹൃദയം, കണ്ഠം, ശിരസ്സ് ഈ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളെയും എപ്പോഴും ഒരേ നിരപ്പിൽ ഋജുവാക്കി

വച്ചുകൊള്ളണം. അല്പം പരിചയിച്ചാൽ ഇതു നിങ്ങൾക്കു ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നപോലെ സ്വാധീനമായി വരുന്നതാണ്. രണ്ടാമത്തെ സംഗതി സിരകളെ സ്വാധീനമാക്കുകയാകുന്നു. ശ്വാസകോശാവയവങ്ങളെ നിയമനം ചെയ്യുന്ന സിരാസ്ഥാനങ്ങ ൾക്കു മറ്റുള്ള സിരകളുടെ മേലും ഒരുവിധം നിയമകശക്തിയു ണ്ടെന്നു നാം കണ്ടുവല്ലോ. അതുകൊണ്ടു ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങളുടെ സമീകരണം ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. നാം സാധാരണ ചെയ്തു വരുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസമെന്നു പറവാൻ തന്നെ പാടില്ലാത്തതാണ്. അതു തീരെ വ്യവസ്ഥയില്ലാത്തതാണ്. കൂടാതെ സ്ത്രീകളുടെയും പുരിഷന്മാരെയുടെയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾക്കു തമ്മിൽ സ്വാഭാവികമായി ചില വ്യത്യാസങ്ങളുമുണ്ട്.

ആദ്യത്തെ പാഠം മാത്രകൾ അനുസരിച്ച് ഒരു രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുകയാകുന്നു. അതു ശരീരബന്ധത്തെ മുഴുവൻ അനുലോമിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അതിനെ സ്വല്പകാലം പരിശീലിച്ചശേഷം അതോടുചേർത്തു ഒരു ശബ്ദത്തെ ഉരുവിട്ടു കൊണ്ടാൽ നന്ന്. ഓം എന്നോ വേറെ ഏതെങ്കിലും മന്ത്രമോ ആയാൽമതി. ആ ശബ്ദം ശ്വാസത്തോടുകൂടി ഉള്ളിലേക്കും വെളിയിലേയ്ക്കും സമമായും അനുലോമമായും പ്രവഹിക്കട്ടെ. അപ്പോൾ ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു സമസ്ഥിതിയെ പ്രാപിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ കാണും. വിശ്രമം എന്നാൽ എന്താണെന്നു അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാകും. അതോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ ഉറക്കം വിശ്രമമല്ല. ഈ വിശ്രമത്തെ ഒരിക്കൽ അനുഭവിച്ചാൽ ഏറ്റവും പരിശ്രാന്തമായ സിരകൾക്കുപോലും ആശ്വാസമുണ്ടാ കയും അതിന്നുമുമ്പൊരിക്കലും നിങ്ങൾ വാസ്തവത്തിൽ വിശ്രമി ച്ചിട്ടില്ലെന്നു തോന്നുകയും ചെയ്യും. ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന്, നാല് എന്ന ശബ്ദത്തിനുപകരം ഇന്ത്യയിൽ ഞങ്ങൾ ചില അർത്ഥവത്തുക്കളായ ശബ്ദങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രാണായാമ

ത്തോടു ചേർത്തു ഓം എന്നോ മറ്റോ ഉള്ള മന്ത്രാക്ഷരങ്ങളെ ഉരുവിട്ടുകൊള്ളുവാൻ ഞാൻ നിങ്ങളോടുപദേശിക്കുന്നത്.

ഈ അഭ്യാസത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ഫലം മുഖത്തു മാറ്റമുണ്ടാക്കുക എന്നുള്ളതാണ്. പരുഷമായ ചുളികൾ മാഞ്ഞു പോകും. ഈ ശാന്തമായ വികാരത്തോടുകൂടി മുഖത്തിൽ ശാന്തത പ്രത്യക്ഷമാകും. പിന്നെ സ്വരം മധുരമായിത്തീരും. പരുഷസ്വരമുള്ള ഒരു യോഗിയെ ഞാൻ ഒരിക്കലും കിട്ടില്ല. ഏതാനും മാസങ്ങളിലെ അഭ്യാസം കൊണ്ടു ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ആ ആദ്യത്തെ ശ്വാസാഭ്യാസം ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ അഭ്യാസിച്ച ശേഷം ഇതിനേക്കാൾ ഉൽകൃഷ്ടതരമായ ഒന്നിനെ ആരംഭിക്കണം. ശ്വാസത്തെ കൊണ്ട് ഇഡയിൽ അതായത് ഇടത്തെ മൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി ശ്വാസകോശത്തെ മന്ദമായി പൂരിപ്പിക്കുയും, അതോടൊന്നിച്ചു തന്നെ മനസ്സിനെ സിരാചലനധാരയിന്മേൽ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണം. നിങ്ങൾ അപ്പോൾ സിരാചലനധാരയെ തണ്ടെല്ലിന്റെ അടിയിലേക്കു നയിക്കുകയും കുണ്ഡലിനിയുടെ ഇരിപ്പിടവും ആകൃതിയിൽ ത്രികോണവുമായ മൂലധാരപത്മത്തെ താഡിക്കുകയും ചെയ്യുമാറാകുന്നു. എന്നിട്ടും ആ ചലനധാരയെ കുറെ നേരത്തേക്കു അവിടത്തന്നെ നിർത്തിക്കൊള്ളണം. പിന്നെ മറ്റെ വശത്തുകൂടെ ആ ചലനധാരയെ ആകർഷിക്കുന്നു എന്നു സങ്കല്പിക്കയും എന്നിട്ടു അതിനെ വലത്തേമൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തിൽകൂടി പുറത്തേക്കു കളയുകയും ചെയ്യുവിൻ. ഇതിനെ ശീലിപ്പാൻ സ്വല്പം പ്രയാസമുള്ളതായി തോന്നാം. ഏറ്റവും എളുപ്പമായ സംവിധാനം ഇതാണ്. വലത്തേ മൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തെ പെരുവിരൽ കൊണ്ടടച്ചിട്ട് ഇടത്തെ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി ശ്വാസത്തെ വലിക്കുക. എന്നിട്ടു രണ്ടു ദ്വാരവും പെരുവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും കൊടച്ചിട്ട് ആ ചലനധാരയെ താഴേത്തേക്കു നയിക്കുകയും സുഷുമ്നയുടെ അറ്റത്തെ താഡിക്കുകയാണെന്നു സങ്കല്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നെ തള്ളവിരൽ എടുത്തിട്ടു വലത്തെ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി ശ്വാസത്തെ പുറത്തേക്കു

വിട്ടുകളയുക, ഉടനേ മറ്റേ ദ്വാരത്തെ വിരൽകൊണ്ട് അടച്ച് ആ ദ്വാരത്തിൽകൂടി ശ്വാസത്തെ മന്ദമായി അകത്തേക്കു വലിച്ചു മുമ്പിലത്തേപ്പോലെ രണ്ടു ദ്വാരങ്ങളും അടയ്ക്കണം. ഹിന്ദുക്കൾ ഇതിനെ അഭ്യാസിക്കുന്ന ക്രമം ഈ രാജ്യത്തിൽ (അമേരിക്കയിൽ) വളരെ കഷ്ടമായിത്തോന്നും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർ ഇതിനെ തങ്ങളുടെ ശൈശവം മുതൽ പരിചയിക്കുന്നു. അവരുടെ ശ്വാസ കോശം ഇതിനു സന്നദ്ധമായിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ നാലുമാത്രകൾ (സെക്കണ്ടുകൾ) കൊണ്ടു തുടങ്ങി ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് ഉത്തമമായിരിക്കും. നാലുമാത്രകൾ കൊണ്ടു ശ്വാസത്തെ വലിക്കു കയും പതിനാലുമാത്രകൾ ഉള്ളിൽനിർത്തുകയും എന്നിട്ടു എട്ടു മാത്രകൾകൊണ്ടു പുറത്തേക്കു വിടുകയും ചെയ്യുവിൻ. ഇതു ഒരു പ്രാണയാമമായി. അതോടുകൂടിത്തന്നെ ആ ത്രികോണസ്ഥാനത്തെ വിചാരിക്കുകയും, ആ സ്ഥാനത്തിൽ മനസ്സിലെ ഏകാഗ്രീകരി ക്കയും ചെയ്യുവിൻ. ഈ സങ്കല്പം വളരെ ഉപയുക്തമായിരിക്കു ന്നതാണ്. അടുത്ത ശ്വാസാഭ്യാസം, മന്ദമായി ശ്വാസത്തെ ഉള്ളി ലേക്കു വലിച്ചു, ഉടനേ തന്നെ മന്ദമായി പുറത്തേക്കുവിട്ട് ശ്വാസ ത്തെ വെളിയിൽ തടഞ്ഞുനിർത്തിക്കൊള്ളുകയാകുന്നു. മാത്രകൾ എല്ലാം മുമ്പിലത്തേതുതന്നെ, ഒരു വ്യത്യാസമേയുള്ളൂ. എന്തെ ന്നാൽ മുമ്പിലത്തേ സമ്പ്രദായത്തിൽ ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ തടഞ്ഞു നിർത്തിയിരുന്നു. ഇപ്പോഴത്തേതിൽ വെളിയിൽ തടഞ്ഞു നിർത്തു ന്നു. ഒടുവിൽ പറഞ്ഞതാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ളതായിട്ടുള്ളത്. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ശ്വാസനത്തെ തടഞ്ഞുനിർത്തുന്ന പ്രാണാ–യാമം ക്രമത്തിലധികമായി ശീലിപ്പാൻ പാടില്ല. അതിനെ കാലത്ത് നാലാവർത്തിയും വൈകുന്നേരം നാലാവർത്തിയും മാത്രം ശീലിക്കുക. എന്നിട്ടു, ക്രമേണ മാത്രയേയും ആവർത്തിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കാം. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ ശക്തിയുണ്ടെന്നും, നിങ്ങൾക്കതിൽ സന്തോഷമുണ്ടെന്നും നിങ്ങൾ കാണുന്നതായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു വളരെ സാവധാനമായും സൂഷ്മമായും സൂക്ഷിച്ചിട്ടു, നിങ്ങൾക്കു ശക്തിയുണ്ടെന്നു കാണു

മ്പോൾ നാലിനുപകരം ആറുമാത്രയായി വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊള്ളാം. ക്രമം തെറ്റി അഭ്യസിച്ചാൽ അതു ഉപദ്രവത്തെ ഉണ്ടാക്കി എന്നും വന്നേക്കാം. നാഡിശോധനം, അന്തഃ കുംഭകം (ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ തടുത്തുവയ്ക്കുക) ബാഹ്യകുംഭകം (ശ്വാസത്തെ പുറത്തു തടുത്തു നിർത്തുക) ഈ മൂന്നു അഭ്യാസങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതും ഒടുവില ത്തേതും പ്രയാസമുള്ളതോ ആപൽക്കരമോ ആയിരിക്കുന്നില്ല. ആദ്യത്തേതു നിങ്ങൾ എത്രയധികം അഭ്യസിക്കുന്നുവോ അത്രയ ധികം നിങ്ങൾക്ക് ശാന്തതയുണ്ടാകും. ഓം എന്നു ധ്യാനിച്ചു കൊണ്ടു പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾകൂടി നിങ്ങൾക്ക് അതിനെ ശീലിക്കാം. അതുകൊണ്ടു ഗുണമുള്ളതായി നിങ്ങൾ കാണും. തീവ്രമായി അഭ്യസിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉത്ബോധമുണ്ടാകും. ദിവസം ഒരിക്കലോ രണ്ടുപ്രാവശ്യമോ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും സ്വല്പമായ സ്വാസ്ഥ്യവും ശാന്തതയും സ്വരമാധുര്യ വുമുണ്ടാകും. അതിനേക്കാൾ അധികം അഭ്യസിക്കുന്നവർക്കു മാത്രമേ കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉൽബോധനമുണ്ടാവു. അപ്പോൾ മുഴുവൻ ലോകത്തിലും മാറ്റം സംഭവിക്കയും സകല തത്വങ്ങളും വെളിപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അതിനുശേഷം ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തി നായി നിങ്ങൾ പുസ്തകമന്വേഷിച്ചു പോകേണ്ട ആവശ്യകതയില്ല. അപരിമേയജ്ഞാനത്തിന്നിരിപ്പടമായ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം മനസ്സുതന്നെ നിങ്ങളുടെ പുസ്തകമായിത്തീരും. തണ്ടെല്ലിന്റെ ഇരുപാശങ്ങളിലായി പ്രവഹിക്കുന്ന ഇഡ, പിംഗല ഈ ചലന ധാരകളെയും, സിരാപാശത്തിന്റെ മധ്യത്തിലൂടെയുള്ള പ്രണാളിക യായ സുഷുമ്നയെയും പറ്റി ഇതിനു മുമ്പുതന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുല്ലോ. ഇതു മൂന്നും എല്ലാ ജന്തുക്കൾക്കുമുണ്ട്. തണ്ടെല്ല് ഏതിനെല്ലാ മുണ്ടോ അതിന്നൊക്കെയും ക്രിയാർത്ഥമായുള്ള ഈ മൂന്നു പാന്ഥാക്കളുമുണ്ട്. സാധാരണ മനുഷ്യർക്കു സുഷുമ്ന അടഞ്ഞി രിക്കുകയാണെന്നും അതിന്റെ വ്യാപാരം പ്രത്യക്ഷമല്ലെന്നും എന്നാൽ മറ്റേ രണ്ടിലും ശക്തികളെ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗ

ങ്ങളിലും വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതായ ക്രിയ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു പ്രത്യക്ഷമാണെന്നും യോഗി പറയുന്നു.

യോഗിക്കുമാത്രമേ സുഷുമ്ന തുറന്നിരിക്കുന്നുള്ളു. സുഷുമ്നാ മാർഗ്ഗം തുറക്കുകയും വിചാരം അതുവഴി ഉന്നമിക്കയും ചെയ്യു മ്പോൾ നാം ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അതിക്രമിക്കയും, നമ്മുടെ മനസ്സു ഇന്ദ്രിയാതീതമായും, ബോധാതീതമായും തീരുകയും നാം ബുദ്ധിയെയും ഊഹം എത്താത്ത ദിക്കിനേയുംകൂടി അതിക്രമിച്ചു ചെല്ലുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ സുഷുമ്നയെ തുറക്കുക എന്നതാണ് യോഗിയുടെ മുഖ്യോദ്ദേശ്യം. യോഗിയുടെ മതപ്രകാരം ഈ സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിലാണ് ശക്തിവിഭാഗസ്ഥാനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ കുറേക്കൂടി രൂപകഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ ആധാരപത്മങ്ങൾ പ്രതിഷ്ഠി ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഏറ്റവും അടിയിലത്തേത് തണ്ടെല്ലിലെ സിരാ പാശത്തിന്റെ താഴത്തെ അറ്റത്താണ്. അതിനു മൂലാധാരം എന്നു പറയുന്നു. അടുത്തതിന് സ്വാധിഷ്ഠാനം എന്നു പറയുന്നു. അതിന്നടുത്തതു മണിപൂരവും അതിന്നടുത്തതു അനാഹതവും അതിന്നടുത്തത് വിശുദ്ധിയും അതിന്നടുത്തത് ആജ്ഞയും ഒടുവിലത്തേതു തലച്ചോറിലുള്ള സഹസ്രാരം അല്ലെങ്കിൽ ആയിരം ഇതളുള്ള പത്മവുമാകുന്നു. ഇവയിൽ നമുക്ക് ഇപ്പോൾ അറിയേ ണ്ടത് അടിയിലുള്ള മൂലാധരവും മുകളിലത്തേ സഹസ്രാരവു മാകുന്നു ഈ രണ്ടു സ്ഥാനങ്ങളെ മാത്രമാണ്. അടിയിലത്തേ സ്ഥാനത്തിലാണ് എല്ലാ ശക്തികളും സംഭരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ആ ശക്തികളെ അവിടെനിന്നും ഉദ്ധരിച്ചു ഒടുവിലത്തെ ആധാരമായ തലച്ചോറിലേക്കു കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ അടങ്ങിയ എല്ലാ ശക്തികളിലുംവച്ചു ഏറ്റവും ഉൽകൃഷ്ടമായ ഓജസ് എന്ന ഒന്നാണെന്നു യോഗിപറയുന്നു. ഓജസ് തലച്ചോറി ലാണ് സംഭരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഒരു മനുഷ്യന്റെ തലയിൽ എത്രയധികം ഓജസ്സുണ്ടോ അവൻ അത്രയധികം ശക്തിയും അത്രയധികം ബുദ്ധിയും അത്രയധികം മതവിഷയത്തിൽ

ദാർഢ്യവും ഉള്ളവനായിരിക്കുന്നു. അതാണ് ഓജസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തി. ഒരുത്തൻ രമണീയമായ ഭാഷയിലും രമണീയമായ അർത്ഥങ്ങളോടുംകൂടി പ്രസംഗിക്കാം. എന്നാൽ അതു ജനങ്ങളിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നില്ല. മറ്റൊരുത്തൻ രമണീയമായ ഭാഷയിലാകട്ടെ രമണീയമായ അർത്ഥത്തിലാകട്ടെ അല്ല പ്രസംഗം ചെയ്യുന്നത് എങ്കിലും അവന്റെ വാക്കുകൾ ജനങ്ങളെ ആകർഷിക്കുന്നു. അതു വെളിയിലേക്കു പുറപ്പെടുന്ന ഓജസ്സിന്റെ ശക്തിയാണ്. അങ്ങനെയുള്ളവനിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന ഏതു പ്രവൃത്തിയും ശക്തിമത്തായിരിക്കും.

എല്ലാ മനുഷ്യരിലും ഏറക്കുറേ ഈ ഓജസ് സംഭരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ ശക്തികളും അതിന്റെ ഉയർന്നതരമായ രൂപത്തിൽ ഓജസ്സായി പരിണമിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം കേവലം ഒരു രൂപാന്തരീഭാവം മാത്രമാണെന്നുള്ള സംഗതി നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ, വിദ്യുച്ഛക്തിയായോ അയസ്കാന്തശക്തിയായോ വെളിയിൽ കാണുന്ന അതേ ശക്തികൾതന്നെ അകത്തുള്ള ശരീരശക്തികളായി മാറും. മാംസികശക്തികളായി വ്യാപരിക്കുന്ന അതേ ശക്തികൾ തന്നെ ഓജസ്സായിട്ടും മാറും. സ്ത്രീപുരുഷസംയോഗങ്ങളിലും തത്സംബന്ധമായ വിചാരം മുതലായലതിലും വെളിപ്പെട്ടു കാണുന്ന മനുഷ്യശക്തിയുടെ ആ ഭാഗത്തെ തടുക്കയും നിയമിക്കയും ചെയ്താൽ അതു എളുപ്പത്തിൽ ഓജസ്സായി പരിണമിക്കുമെന്നു യോഗി പറയുന്നു. അടിയിലുള്ള ആധാരം ഈ വ്യാപാരങ്ങളെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. അതുകൊണ്ടു ആ സ്ഥാനത്തെപ്പറ്റി യോഗി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ എല്ലാ മൈഥുനികശക്തിയേയും ഉദ്ധരിച്ചു ഓജസ്സാക്കാൻ യോഗി ശ്രമിക്കുന്നു. ചാരിത്രനിഷ്ഠയുള്ള പുരുഷനോ സ്ത്രീക്കോ മാത്രമേ ഈ ഓജസ്സിനെ ഉദ്ധരിച്ചു തലച്ചോറിൽ സംഭരിക്കാൻ കഴിയൂ. അതുകൊണ്ടാണ് ചാരിത്രനിഷ്ഠ അത്യുത്തമമായ സദാചാരമായ ഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. മനുഷ്യൻ ബ്രഹ്മചര്യം തെറ്റിയാൽ തനിക്കു

വ്രതഭംഗം വന്നു എന്നു വിചാരിക്കുന്നു. അവനു തന്റെ മാനസികമായ ബലത്തിനും സദാചാരസംബന്ധമായ ദൃഢനിഷ്ഠകൾക്കും ശൈഥില്യമുണ്ടാആകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ലോകത്തിൽ ദൈവിക മഹാപുരുഷന്മാരുടെ അവതാരത്തിൽ വിശ്വാസമുള്ള എല്ലാ മതങ്ങളിലും തീവ്രമായ ബ്രഹ്മചര്യവ്രതം നിർബ്ബന്ധമാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് വിവാഹം ചെയ്യാത്ത സന്യാസിമാർ ലോകത്തുണ്ടായത്. വിചാരത്തിലും വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും പൂർത്തിയായ ചാരിത്രനിഷ്ഠ ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതു കൂടാതെ രാജയോഗാഭ്യാസം ആപൽ–ക്കരവും ഉന്മാദത്തെ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതും ആകുന്നു. ജനങ്ങൾ രാജയോഗം അഭ്യസിക്കയും എന്നാൽ അശുദ്ധമായ ജീവിതം നയിക്കയും ചെയ്താൽ എങ്ങനെ അവർക്കു യോഗികളാവാൻ കഴിയും.

6. പ്രത്യാഹാരവും, ധാരണയും

അടുത്തപടി പ്രത്യാഹാരം ആണ്. അത് എന്തായിരിക്കും? പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നതെങ്ങനെയാണെന്ന് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവല്ലോ. ഒന്നാമതായി ബാഹ്യകാരണങ്ങൾ, പിന്നെ തലച്ചോറിലെ സ്ഥാനങ്ങൾ വഴിയായി ശരീരത്തിൽ വ്യാപരിക്കുന്ന ആന്തരങ്ങളായ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ഈ മൂന്നിനും ഏകോപിച്ചു ഏതെങ്കിലും ഒരു ബാഹ്യപദാർത്ഥത്തോടു സന്നികർഷമുണ്ടാകുമ്പോളാണ് ആ വസ്തുവിനെ നാം ഗ്രഹിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യക്ഷികരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തി ഒരേ ഇന്ദ്രിയത്തോടുതന്നെ സംയോജിപ്പിച്ചുവെച്ചുകൊള്ളുന്നത് വളരെ പ്രയാസമുള്ള ഒരു സംഗതിയുമാകുന്നു. മനസ്സു ഒരു അടിമയെപ്പോലെയാണ്.

'നല്ലവരായിരിക്കുവിൻ, നല്ലവരായിരിക്കുവിൻ' എന്നു ലോകം മുഴുവൻ ഉപദേശിച്ചുവരുന്നതായി നാം കേൾക്കുന്നുണ്ട്. ലോകത്തുള്ള ഏതെങ്കിലും രാജ്യത്ത് ജനിച്ചവരിൽ 'കക്കൊല്ല' 'കള്ളം പറകൊല്ല' എന്നു ഉപദേശിക്കപ്പെടാത്ത കുട്ടി ദുർല്ലഭമാണ്. എന്നാൽ ആ കുട്ടി അതെങ്ങിനെ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നവരായി ആരുംതന്നെ ഇല്ല. പ്രലപിച്ചതുകൊണ്ടു മതിയാകുന്നതല്ല. എന്തുകൊണ്ട് അവനു കള്ളനായിക്കൂടാ? കക്കാതിരിക്കുവാനുള്ള വഴി നാം അവനെ പഠിപ്പിക്കുന്നില്ലല്ലോ. നാം അവനോടു കേവലം കക്കരുതെന്നു മാത്രമേ പറയുന്നുള്ളൂ. അവന്റെ മനസ്സിനെ നിയമന ചെയ്യുവാൻ പഠിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് അവനെ വാസ്തവത്തിൽ നാം സഹായിക്കുന്നത്. ആഭ്യന്തരമോ ബാഹ്യമോ ആയ എല്ലാ ക്രിയകളും ഉണ്ടാകുന്നത് മനസ്സ് ചില സ്ഥാനങ്ങളോടു സംയോജിക്കുമ്പോഴാണ്. ആ സ്ഥാനങ്ങളെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. താല്പര്യത്തോടു കൂടിയോ കൂടാതയോ മനസ്സു ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു സംബന്ധിപ്പാനായി

ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ജനങ്ങൾ അബദ്ധങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കയും ദുഃഖിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. മനസ്സു വരുതിയിൽ നിന്നിരുന്നു എങ്കിൽ അവർ ഒരിക്കലും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതല്ലായിരുന്നു. മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കിയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഫലമെന്താണ്? മനസ്സു പിന്നെ സ്വാഭാവികമായി പ്രത്യക്ഷജ്ഞാന കരണങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു സംബന്ധിക്കാൻ പോകയില്ല. അപ്പോൾ അനുഭവവും ഇച്ഛയും സ്വാഭാവികമായിതന്നെ നമ്മുടെ വരുതിയിൽ നിൽക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത്രയും സ്പഷ്ടമാണ്. എന്നാൽ ഇതു സാദ്ധ്യമാണോ? പൂർണ്ണമായും സാദ്ധ്യമാണ്. ഈ പുതിയ കാലത്ത് നിങ്ങൾ അതിനെ കാണുന്നുണ്ടല്ലോ. വിശ്വാസചികിത്സകന്മാർ, അരിഷ്ടത, വേദന, ദുർവൃത്തി ഇവയെ നിഷേധിപ്പാൻ ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. അവരുടെ ശാസ്ത്രം കുറെ ചുറ്റി വളഞ്ഞതാണ്. എന്നാൽ അതു യോഗത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗംതന്നെ ആകുന്നു. അവർ അതിൽ എങ്ങിനെയോ കാലിടറി വീണിരിക്കുന്നു. ഒരുത്തനും തന്റെ സുഖക്കേടിനെ നിഷേധിക്കു ന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ അതിൽനിന്നു വിമുക്തി കിട്ടീട്ടുള്ളതായ സംഗതികളിൽ വാസ്തവത്തിൽ അവർ അവനു 'പ്രത്യാഹാരത്തി'ന്റെ ഒരു ഭാഗത്തെയാണ് പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് അവർ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ തെളിവുകളെ വേണ്ട ശക്തിയോടുകൂടി നിഷേധിപ്പാൻ ആ മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിനെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കയാകുന്നു. മാസ്മരനിദ്രാവിദ്യ പരിശീലിച്ചവർ അതുപോലെതന്നെ അവരുടെ ശപഥങ്ങളെക്കൊണ്ട് രോഗിയിൽ തത്ക്കാലത്തേക്കു ഒരുവിധം വികൃതമായ പ്രത്യാഹാര ത്തെ അങ്കുരിപ്പിക്കയാകുന്നു. മാസ്മരനിദ്രീയശപഥങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നവയ്ക്ക് രോഗയുക്തമായ ശരീരത്തിലും ആവിലമായ മനസ്സിലും മാത്രമേ പ്രവർത്തിപ്പാൻ കഴിയുന്നുള്ളൂ എന്നുതന്നെയല്ല പ്രയോക്താവിനും പ്രയോജ്യന്റെ മനസ്സിനെ സ്ഥിരമായി ദൃഷ്ടി വിക്ഷേപമോ മറ്റോ ആയ ഉപായങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഒരുവിധം ഉദാസീനവും വികൃതവുമായ സ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുന്നതുവരെ അയാളുടെ ശപഥങ്ങൾ ഫലിക്കുന്നുമില്ല.

മാസ്മരവിദ്യാപ്രയോഗം കൊണ്ടോ വിശ്വാസചികിത്സകൊണ്ടോ ഒരു രോഗിയിൽ സാധിക്കപ്പെടുന്ന താത്ക്കാലികമായ അന്തഃകരണ നിയമനം കേവലം ആക്ഷേപയോഗ്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ ഒടുവിൽ അത് നാശഹേതുവായിത്തീരുന്നു. അതു തലച്ചോറിലുള്ള സ്ഥാനങ്ങളെ ഒരുത്തന്റെ സ്വന്തമനശ്ശക്തികൊണ്ടു നിയമനം ചെയ്യുകയല്ല. പിന്നെയോ സ്വല്പനേരത്തേക്കു മറ്റൊരു ത്തന്റെ മനഃശക്തി പെട്ടെന്നുള്ള പ്രഹരങ്ങൾകൊണ്ടു രോഗിയുടെ മനസ്സിനെ മൂർച്ഛിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ആക്കുകയാകുന്നു. ഇതു വിരണ്ടോടുന്ന കുതിരയുടെ ഗതിയെ കടിഞ്ഞാൻകൊണ്ടോ കൈയ്യൂക്കുകൊണ്ടോ ക്രമപ്പെടുത്തുകയല്ല, പിന്നെയോ കുതിരയെ സ്വല്പനേരത്തേക്കു ബോധക്ഷയമുണ്ടാക്കി ശാന്തതയിൽ കൊണ്ടു വരാനായി അതിന്റെ തലയിൽ വലിയ തല്ലുകൾ തല്ലാൻ മറ്റൊരുത്തനോടു ആവശ്യപ്പെടുകയാകുന്നു. ഈ ക്രീയകളിൽ ഓരോ പ്രാവശ്യവും പ്രയോജ്യനായ മനുഷ്യന് തന്റെ മാനസിക ശക്തിയുടെ ഓരോ അംശം നശിച്ചുപോകയും ഒടുവിൽ മനസ്സ് പൂർണ്ണമായ നിയമനം സമ്പാദിക്കുന്നതിനു പകരം രൂപവും ശക്തിയും കെട്ട് ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത ശൂന്യഭാണ്ഡമായിത്തിരു കയും ചെയ്യുന്നു. ആ രോഗിക്കു ഭ്രാന്താശുപത്രിതന്നെ ശരണ മായും തീരുന്നു. ഇന്ദ്രിയനിയമനത്തിനായിട്ടുള്ള ഏതു ശ്രമവും ഇച്ഛാപൂർവ്വമായിട്ടുള്ളതല്ലെങ്കിൽ അതായത് നിയാമകന്റെ സ്വന്തം മനസ്സാലെ ചെയ്യപ്പെടുന്നതല്ലെങ്കിൽ അപായകരമായിട്ടുള്ളതാ ണെന്നു മാത്രമല്ല ഉദ്ദേശ്യത്തെ തെറ്റിക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഓരോ ആത്മാവിന്റെയും ഉദ്ദേശ്യം സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. അതായത് സ്വാധീനത, വിഷയങ്ങളുടെ വിചാരങ്ങളുടെയും ദാസ്യത്തിൽ നിന്നുള്ള മോക്ഷം; ബാഹ്യവും അഭ്യന്തരവുമായ ലോകത്തിന്റെ സ്വാധീനത ആകുന്നു. അതിലേക്കു നയിക്കുന്നതിനു പകരം അന്യനിൽനിന്നും വരുന്ന മനശഃക്തിയുടെ ഓരോ ധാരയും അവ ഏതു രൂപത്തിൽ എന്റെ നേരേവന്നാലും അതായത് ഒരു സമയം എന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സാക്ഷാൽ നിയമനമായോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു

മോഹാവസ്ഥയിൽവച്ച് ഞാൻ തന്നെ അവയെ സ്വയമേവ നിയമനം ചെയ്യുവാൻ പ്രേരിതനാകത്തക്കവണ്ണമൊ പ്രയോഗിക്കപ്പെട്ടതായാലും കഴിഞ്ഞ വിചാരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ കഴിഞ്ഞ മൂഢവിശ്വാസങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നു ഇപ്പോൾതന്നെയുള്ള മഹാശൃംഖലയിൽ ഒരു കണ്ണികൂടി ഉണ്ടാക്കിച്ചേർക്കയേ ആകുന്നുള്ളു. അതുകൊണ്ട് അന്യന്മാരുടെ പ്രയോഗങ്ങൾ നിങ്ങളെ വിഷയമാക്കാൻ സമ്മതിച്ചു കൊടുക്കാതെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുവിൻ! നിങ്ങൾ അറിവുകൂടാതെ മറ്റൊരുത്തനെ ദോഷപ്പെടുത്താതിരിക്കേണമെന്നും ഓർമ്മിച്ചു കൊള്ളുവിൻ! തങ്ങളുടെ മനോഗതികളിൽ സ്വല്പകാലത്തെക്കു ഒരു പുതിയ പരിവർത്തനം ഉണ്ടാക്കി വളരെ ആളുകൾക്ക് നന്മ ചെയ്യുവാൻ ചിലർക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളത് ശരിതന്നെ. എന്നാൽ തങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്ന ബോധപൂർവമല്ലാത്ത മാസ്മരനിദ്രീയ ശപഥങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒടുവിൽ മിക്കവാറും ആത്മശൂന്യരായ ിത്തീരത്തക്കവണ്ണം സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ വികൃതവും കേവലം ജഡവുമായ മാസ്മാരനിദ്രീയാവസ്ഥയെ ഉണ്ടാക്കി അവരിൽ എത്രയോ ലക്ഷം പേരെ അവർ നശിപ്പിക്കയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കണ്ണും പൂട്ടി വിശ്വസിപ്പാൻ പറകയോ അല്ലെങ്കിൽ തന്റെ അസാധാരാണ മനശ്ശക്തികൊണ്ട് നിയമനം ചെയ്തിട്ട് മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ പിന്നാലെ ആകർഷിക്കുന്ന ഏവനും, താൻ മനഃപൂർവമായി ദ്രോഹം ചെയ്വാൻ വിചാരിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ കൂടിയും ഒരു മനുഷ്യദ്രോഹി ആകുന്നു.

അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമനസ്സുകളെത്തന്നെ ഉപയോഗിപ്പിൻ; മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും നിങ്ങൾ തന്നെ നിയമനം ചെയ്യുവിൻ; നിങ്ങൾ രോഗികളായിത്തീരുന്നതുവരെ വെളിയിലുള്ള യാതൊരു മനഃശ്ശക്തിയും നിങ്ങളുടെമേൽ ഫലിക്കുന്നതല്ലെന്നു ഓർമ്മിക്കുവിൻ; കണ്ണും പൂട്ടി വിശ്വസിപ്പാൻ പറയുന്ന ഒരുവൻ എത്രതന്നേ മഹാനും സൽപുരുഷനുമായിരുന്നാലും അയാളെ വിട്ടൊഴിക്കയും ചെയ്യുവിൻ. ലോകം മുഴുവനും ആടുകയും,

തുള്ളുകയും, നിലവിളിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സംഘങ്ങൾ ഉണ്ടാകയും അവ ആടാനും പാടാനും പ്രസം ഗിക്കാനും തുടങ്ങീട്ട് വിഷബീജങ്ങൾ പോലെ എങ്ങും പരക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അവരും മേല്പറഞ്ഞ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടവരാണ്. അവർ തൽക്കാലത്തേക്ക് സുകുമാരബുദ്ധികളായ ചിലരുടെമേൽ ഒരു വിലക്ഷണമായ നിയമനശക്തിയെ പ്രയോഗിക്കുന്നു. കഷ്ടം! ഒടുവിൽ പലപ്പോഴും അക്കൂട്ടരെ മുഴുവൻ അധോഗതിയിൽ ചാടിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു മനുഷ്യനോ ഒരു കൂട്ടം ജനങ്ങളോ അപ്രകാരമുള്ള ബാഹ്യമായ വീകൃതനിയമനം വശമാക്കി കാഴ്ചയിൽ സൽപുരുഷരെന്നു നടിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അസത്തുക്കളായിത്തന്നെ ഇരുന്നുകൊള്ളുന്നത് ഭേദമാകുന്നു. നല്ല വിചാരത്തോടുകൂടിയാണെങ്കിലും അനുത്തരവാദികളായ അത്തരം മതഭ്രാന്തന്മാർ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്ന് ചെയ്യുന്ന ദോഷങ്ങളുടെ കണക്കുനോക്കിയാൽ നമ്മുടെ ഹൃദയം തകർന്നുപോകും. സംഗീതവും പ്രാർത്ഥനയും കൊണ്ടുള്ള അവരുടെ ശപഥങ്ങളാൽ പെട്ടെന്നു ആദ്ധ്യാത്മികമായ ഒരു ഉയർന്ന അവസ്ഥയിൽ നയിക്കപ്പെടുന്ന മനസ്സുകൾ സ്വയമേവ ജഢങ്ങളും ആവിലങ്ങളും ദുർബ്ബലങ്ങളും ആയിത്തീരുകയും വേറെ ശപഥങ്ങൾക്കും അവ എത്രതന്നെ ചീത്തകളായിരുന്നാലും കീഴ്പ്പെടത്തക്കവണ്ണം ആയിപ്പോകയും ചെയ്യുമെന്നുള്ളതിനെപറ്റി അവർ അറിയുന്നില്ല.

മൂഢന്മാരും, മിഥ്യാജ്ഞാനമോഹിതരുമായ ഇത്തരക്കാർ തങ്ങൾക്കു ഉപരിലോകത്തുള്ള ഏതോ സ്വരൂപത്തിന്റെ അനുഗ്രഹത്താൽ സിദ്ധിച്ചതാണെന്നു വിചാരിച്ചു മനുഷ്യമനസ്സിനെ വ്യാമോഹിപ്പിപ്പാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ അത്ഭുതശക്തികളെക്കുറിച്ചു തന്നത്താൻ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ തങ്ങൾ ആ സാധുക്കളുടെ ഭാവിയായ അംഗഭംഗങ്ങൾക്കും പാപത്തിനും ബുദ്ധിഭ്രമത്തിനും വിത്തിടുകയാണു ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഒട്ടും വിചാരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അപഹരിക്കുന്ന

ഏതിനെയും പറ്റി കരുതലുള്ളവരായിരിപ്പിൻ. അത് അപായകര മാണെന്നറിയുകയും, അതിനെ കഴിയുന്ന വിധത്തിലൊക്കേയും വർജ്ജിക്കയും ചെയ്യുവിൻ. തന്റെ മനസ്സിനെ തന്റെ ഇച്ഛാനുസരണം ഇന്ദ്രിയങ്ങളോട് സംയോജിപ്പിക്കയും അവയിൽ ചെന്നു വിയോജി പ്പിക്കയും ചെയ്വാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ള പുരുഷൻ പ്രത്യാഹാരത്തെ സാധിച്ചവനാകുന്നു. പ്രത്യാഹാരം എന്നാൽ തിരിയെ (തന്നിൽ) അടക്കുക, അതായത് മനസ്സിന്റെ ബഹിർമ്മുഖങ്ങളായ ശക്തികളെ നിരോധിക്കയും അതിനെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ദാസ്യത്തിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിക്കയും ചെയ്യുക എന്നർത്ഥമാകുന്നു. അതു ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുമ്പോളാണ് വാസ്തവത്തിൽ നാം നിഷ്ഠയുള്ളവരാകുന്നത്. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് മോക്ഷമാർഗ്ഗത്തിലേക്കുള്ള ഒരു വലിയ പടി നാം കടക്കുന്നത്. അതിനു മുമ്പ് നാം വെറും യന്ത്രങ്ങൾ മാത്രമാകുന്നു.

മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്യുന്നത് എത്രയോ പ്രയാസമായിട്ടുള്ള താകുന്നു. മനസ്സിനെ ഭ്രാന്തൻ കുരങ്ങിനോട് സാദൃശപ്പെടുത്തീട്ടു ള്ളത് ശരിയാണ്. ഒരു കുരങ്ങച്ചാരുണ്ടായിരുന്നു. അവൻ മറ്റെല്ലാ കുരങ്ങന്മാരെയും പോലെ തന്നെ സ്വഭാവേന ചപലനായിരുന്നു അത്രെ. അതു പോരാഞ്ഞിട്ട് ആരോ അവന് ധാരാളം മദ്യം കൊടുത്തു. അതുകൊണ്ട് അവൻ അതിലും അധികം ചപലനായി. ഉടനെ അവനെ ഒരു തേളു കുത്തി. മനുഷ്യരെ തേളു കുത്തിയാൽ ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ കിടന്നു തുള്ളിച്ചാടുമാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കുരങ്ങച്ചാർക്ക് തന്റെ അവസ്ഥ അധികം കഷ്ടമായി തീർന്നു. എന്നിട്ട് തന്റെ കഷ്ടതയെ പൂർത്തിയാക്കനായി ഒരു പിശാചും അവനിൽ കടന്നുകൂടി. ആ കുരങ്ങിന്റെ അനിവാര്യമായ ചാപല്യ ത്തെ എങ്ങിനെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കൻ കഴിയും? മനുഷ്യന്റെ മനസ്സു ആ കുരങ്ങിനെപ്പോലെ ആകുന്നു. സ്വഭാവേനതന്നെ അത് ഇടവിടാതെ ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പിന്നെ രാഗമാകുന്ന മദ്യം സേവിച്ച് തന്റെ ചാപല്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. രാഗത്തിന്നു വശം

വദമായി കഴിഞ്ഞിട്ട് ഉടൻ അഭീഷ്ടം സാധിക്കുന്നു. ആളുകളുടേ നേർക്കുള്ള അസൂയയാകുന്ന തേളിന്റെ കുത്തേൽക്കുന്നു. അവസാനം അഭിമാനമാകുന്ന പിശാചിനാൽ ഗ്രസിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് അത് തന്നത്താൻ കേമനാണെന്നു ഞെളിയുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്യുന്നത് എത്ര പ്രയാസമുള്ള സംഗതിയാണ്.

ഇനി ആദ്യത്തെ പാഠം ഇതാണ്. ഇരുന്നുകൊണ്ട് കുറേ സമയം മനസ്സിനെ ഓടിനടക്കുവാൻ വിട്ടേക്കുക. ആ സമയമെല്ലാം മനസ്സ് തുള്ളിമറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കും. അത് കുരങ്ങ് തുള്ളിചാടുന്ന പോലെ ആകുന്നു. കുരങ്ങു അതിനു കഴിയുന്നത്ര ചാടട്ടെ. നിങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ച് കാത്തിരിക്കുവിൻ. 'ജ്ഞാനമേ ശക്തി' എന്നാണല്ലോ പഴഞ്ചൊല്ല്. അതു വാസ്തവവുമാണ്. മനസ്സ് എന്തു ചെയ്യുന്നു എന്നറിയുന്നതു വരെ നിങ്ങൾക്ക് അതിനെ നിയമനം ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നതല്ല. കടിഞ്ഞാൺ! മുഴുവൻ വിട്ടുകൊടുക്കുക, അനേകം അതിദുർഭഗങ്ങളായ വിചാരങ്ങൾ അതിൽ വന്നു കയറിയേക്കാം. ഇങ്ങനേയുള്ള വിചാരങ്ങൾ വിചാരിപ്പാൻ ഇടയായല്ലോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ ആശ്ചര്യം തോന്നും. എന്നാൽ ഓരോ ദിവസവും മനസ്സിന്റെ അത്തരം തോന്ന്യാസങ്ങൾ കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു വരുന്നതായും, ഓരോ ദിവസവും അതു അധികമധികം ശാന്തമായിത്തീരുന്നതായും നിങ്ങൾ കാണും. ആദ്യത്തെ ഏതാനും മാസങ്ങളിൽ, മനസ്സിന് ഒരു ആയിരം വിചാരങ്ങൾ ഉള്ളതായി നിങ്ങൾ കാണും. കുറെ കഴിഞ്ഞാൽ അത് ശന്തമായി ഒരു എഴുനൂറായി കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നു കാണാം. പിന്നെയും ഏതാനും ചില മാസങ്ങൾ കൂടി കിഴിയുമ്പോൾ വിചാരങ്ങൾ കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു പോകയും ഒടുവിൽ മനസ്സു പൂർത്തിയായി നിയമനത്തിൻ കീഴിലാകുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ നാം ക്ഷമയോടുകൂടി അതിനെ അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണ്. ആവി തിരിച്ചു വിട്ട ഉടൻ യന്ത്രം ഓടുക തന്നെ ചെയ്യും. വിഷയങ്ങൾ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ എത്തിയ ഉടൻ നാം

കാണുകതന്നെ ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് മനുഷ്യൻ ഒരു വെറും യന്ത്രമല്ലെന്നു തെളിയിക്കേണമെങ്കിൽ അവൻ ഒന്നിന്റെയും അധികാരത്തിൻ കീഴിലല്ലെന്നു വെളിപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ മനസ്സിനെ നിയമിക്കുന്നതും അതിനെ സ്വേച്ഛപോലെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു ചേരാൻ അയക്കാതിരിക്കുന്നതുമാണ് പ്രത്യാഹാരം. ഇതിനെ എങ്ങനെ അഭ്യസിക്കാം? ഇത് ഒരു ദീർഘമായ പ്രയത്നമാകുന്നു. ഒരു ദിവസം കൊണ്ടോ മറ്റോ സാധിക്കുന്നതല്ല. അനേക കൊല്ലം ക്ഷമയോടുകൂടിയും നിരന്തരമായും കഷ്ടപ്പെട്ടു ശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ നമുക്കതു സാധിക്കൂ.

അടുത്ത പാഠം ഇതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. കുറെക്കാലം പ്രത്യാഹാരം അഭ്യസിച്ചശേഷം മനസ്സിനെ ചില സ്ഥാനങ്ങളിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് അടുത്ത പടിയായ 'ധാരണ' തുടങ്ങണം. 'മനസ്സിനെ ചില സ്ഥാനങ്ങളിൽ വെക്കുക' എന്നു വെച്ചാൽ അർത്ഥമെന്താണ്? ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളെമാത്രം മെറ്റെല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും വിട്ടുകളഞ്ഞിട്ട് ചിന്തിപ്പാൻ മനസ്സിനെ ഞെരുക്കുക എന്നർത്ഥമാകുന്നു. ദൃഷ്ടാന്തമായി, കയ്യെപ്പറ്റി മാത്രം, ശരീരത്തിന്റെ മെറ്റെല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും വിട്ടുകളഞ്ഞിട്ട് ചിന്തിച്ചുനോക്കുക. ചിത്തം അല്ലെങ്കിൽ മനോവൃത്തികൾ ഒരുദിക്കിൽ നിരുദ്ധമായും പരിച്ഛിന്നമായും നിൽക്കുമ്പോൾ അതിന്നാണ് 'ധാരണ' എന്നു പറയുന്നത്. ഈ ധാരണ പല പ്രകാരത്തിലുണ്ട്. അതോടൊന്നിച്ച് സ്വല്പം ഒരു സങ്കല്പവിലാസത്തെകൂടി ചേർത്തുകൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം. മനസ്സിനെ ഹൃദയത്തിൽ ഒരു സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചുമാത്രം ചിന്തിക്കത്തക്കവണ്ണം ആക്കണം. അതു വളരെ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. കുറെ എളുപ്പമായ ഒരു മാർഗ്ഗം അവിടെ ഒരു പത്മത്തെ സങ്കല്പിക്കയാകുന്നു. ആ പത്മം പ്രകാശപൂർണ്ണമായിരിക്കുന്നു; ഉജ്ജ്വലമായ പ്രകാശത്താൽ പൂർണ്ണമായിരിക്കുന്നു. അവിടെ മനസ്സിനെ നിർത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ആ പത്മത്തെ

പ്രകാശപൂർണ്ണമായിട്ടുതന്നെ തലച്ചോറിലോ മുൻവിവരിച്ചിട്ടുള്ള സുഷുമ്നയിലുള്ള ഓരോ സ്ഥാനങ്ങളിലോ വിചാരിക്കുക.

യോഗി എല്ലായ്പ്പോഴും അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അയാൾ ഏകാന്തത്തിൽ ജീവിപ്പാൻ ശ്രമിക്കണം. പലവിധത്തിലുള്ള ജനങ്ങളുടെ സഹവാസം മനസ്സിനെ ബഹിർമുഖമാക്കും. യോഗി അധികം സംസാരിക്കരുത്; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സംസാരം മനസ്സിനെ ബഹിർമുഖമാക്കിത്തീർക്കും. അധികം പ്രവൃത്തിക്കയും അരുത്; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതിമാത്രമായ പ്രവൃത്തി മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. ഒരു മുഴുവൻ ദിവസവും ക്ലേശിച്ച് പ്രവൃത്തി ചെയ്തശേഷം അന്നു മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്വാൻ കഴിയുന്ന തല്ല. ഇങ്ങനേയുള്ള നിശ്ചയബുദ്ധിയോടുകൂടിയ ഒരുത്തനാണ് യോഗിയായിത്തീരുന്നത്. അത്യല്പമായി ചെയ്താൽപോലും മഹത്തായ ഗുണമുണ്ടാകുന്ന ശക്തിയാണ് നല്ലതിന്നുള്ളത്. അത് ആർക്കും ദോഷത്തെ ചെയ്കയുമില്ല; എന്നാൽ എല്ലാവർക്കും ഗുണത്തെ ചെയ്കയും ചെയ്യും. ആദ്യം തന്നെ അത് (ധാരണ) സിരാക്ഷോഭത്തെ സൗമ്യപ്പെടുത്തുകയും ശാന്തതയുണ്ടാക്കുകയും വിഷയങ്ങളെ അധികം സ്പഷ്ടമായി ഗ്രഹിപ്പാൻ നമ്മെ ശക്തരാക്കു കയും ചെയ്യും. സ്വഭാവം നന്നാകുകയും ആരോഗ്യം അധികമാകു കയും ചെയ്യും. പൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യവും, മാധുര്യമുള്ള സ്വരവും ആദ്യത്തെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. സ്വരത്തിലുള്ള ദോഷങ്ങൾ മാറിപ്പോകും. ഇത് വരാനുള്ള ഫലങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതാണ്. പണിപ്പെട്ടു അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റ് അനേക ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടി ഉണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ കുറേ ദൂരത്തിൽ നിന്ന് മനിനാദം പോലെയുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാകയും അവ കൂടി കലർന്ന് ഒരു നാദത്തിന്റെ ഇടമുറിയാത്ത പ്രവാഹം പോലെ ചെവിയിൽ എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യും, ചിലപ്പോൾ ചില കാഴ്ചകൾ കാണും. പ്രകാശത്തിന്റെ ചെറിയ ശകലങ്ങൾ മുമ്പിൽ സഞ്ചരിക്കു കയും അവ വലുതായി വലുതായി വരികയും ചെയ്യും.

ഇങ്ങനേയുള്ള സംഭവങ്ങൾ വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ വളരെ വേഗത്തിൽ യോഗവിഷയമായ അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കയാണെന്ന് വിചാരിച്ചു കൊള്ളാം. യോഗികളാവാൻ ആഗ്രഹിക്കയും പണിപ്പെട്ടു അഭ്യസി ക്കയും ചെയ്യുന്നവർ തങ്ങളുടെ ആഹാരസാധനങ്ങളെപ്പറ്റി ആദ്യം കുറേ ദൃഷ്ടി വെയ്ക്കണം. വളരെ വേഗത്തിൽ സിദ്ധി സമ്പാദിപ്പാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ, പാൽ കൊണ്ട് മാത്രമോ അല്ലെങ്കിൽ ധാന്യ വർഗ്ഗങ്ങളെക്കൊണ്ടോ ഏതാനും മാസങ്ങൾ കഴിപ്പാൻ കഴിയു മെങ്കിൽ അത് ഗുണകരമായിട്ടുള്ളതാണെന്ന് കാണും. എന്നാൽ ദിവസംപ്രതി പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നുകൊണ്ട് കുറേശ്ശെ മാത്രം അഭ്യസിച്ചു ജീവിതം നയിപ്പാൻ വിചാരിക്കുന്നവർ മിതാഹാരികളായിരുന്നാൽ മതി. മറ്റു വിധത്തിൽ അവർക്കിഷ്ടമുള്ള തെല്ലാം കഴിക്കുന്നതിന്ന് വിരോധമില്ല.

ശീഘ്രതരമായ അഭിവൃദ്ധിയെ ആഗ്രഹിക്കയും ക്ലേശിച്ച് അഭ്യസിക്കയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് പഥ്യാഹാരത്തിലുള്ള നിഷ്കർഷം അവശ്യം അവശ്യമത്രേ. ശരീരബന്ധം അധികമധികം മൃദുവായി ത്തീരുന്തോറും ഏതെങ്കിലും അത്യല്പമായ സംഗതി കൂടി ശരീരാസ്വാസ്ഥ്യത്തിന്ന് ഭംഗം വരുത്തുന്നതായി നിങ്ങൾക്ക് കാണാം. പൂർണ്ണമായ നിയമനശക്തിയുണ്ടാകുന്നതുവരെ ഒരു ശകലം ആഹാരം അധികമായോ കുറഞ്ഞോ പോയാൽ നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ശരീരത്തിന്നും ഉപദ്രവം തട്ടുന്നതായിരിക്കും. ആതിനു ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതെല്ലാം ഭക്ഷിക്കാം. ധാരണ പരിശീലിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ ഒരു മൊട്ടു സൂചി വീഴുന്നശബ്ദം നിങ്ങളുടെ തലയിൽ കൂടി ഒരു ഇടിവെട്ടിയ പോലെ ഗംഭീരമായി നിങ്ങൾ കേൾക്കും. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അധികം സൂക്ഷ്മങ്ങളായി ത്തീരുന്നു. ഗ്രഹണശക്തികളും അധികം സൂക്ഷ്മങ്ങളായി ത്തീരുന്നു. നമുക്ക് കടന്നു പോകാനുള്ള സ്ഥാനങ്ങൾ ഇവയാണ്. ഇടവിടാതെ ഇതിൽ പരിശ്രമിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം സിദ്ധി ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും. എല്ലാ യുക്തിവാദങ്ങളും മനോവികാരഹേതുക്കളായ

മറ്റെല്ലാവും തള്ളിക്കളയുവിൻ. ഈ ബുദ്ധിവികൃതമായ ശുഷ്കപ്രലാപങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും സംഗതിയുണ്ടോ? അത് മനസ്സിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യത്തെ ഭഞ്ജിക്കയും അതിനെ ഉപദ്രവിക്കയും മാത്രം ചെയ്യുന്നു. ഈ സംഗതികൾ നാം അനുഭവച്ചറിയേണ്ടവ യാണ്. പ്രലാപങ്ങൾ കൊണ്ട് അതു സാധിക്കുമോ? അതുകൊണ്ട് നിരർത്ഥകമായ പ്രലാപങ്ങളെ വിട്ടുകളയുവിൻ. അനുഭവശാലി കളാൽ എഴുതപ്പെട്ട പുസ്തകങ്ങൾ മാത്രം വായിക്കയും ചെയ്യുവിൻ.

മുത്തുച്ചിപ്പിയെ പോലെ ഇരിക്കുവിൻ. ഇന്ത്യയിൽ ഒരു ഭംഗിയുള്ള പഴങ്കഥയുണ്ട്. എങ്ങിനെ എന്നാൽ; ചോതി നക്ഷത്രം ഉച്ചയാകുമ്പോൾ മഴയുണ്ടാകയും ഒരു മഴത്തുള്ളി ചിപ്പിയുടെ ഉള്ളിൽ വീഴുകയും ചെയ്താൽ അതു മുത്തായിത്തീരുമത്രെ. മുത്തുച്ചിപ്പികൾക്ക് അതറിയാം. അതുകൊണ്ട് ആ നക്ഷത്രം ഉദിക്കുമ്പോൾ അവ മുകളിൽ വരികയും ആ മഴത്തുള്ളി യേറ്റുകൊൾവാനായി കാത്തിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു തുള്ളി അതിന്റെ ഉള്ളിൽ വീണ ഉടൻ വേഗത്തിൽ അത് തന്റെ ചിപ്പി പൂട്ടിക്കളകയും, ക്ഷമയോടുകൂടി അതിനെ പോറ്റിവളർത്തി ഒരു മുത്താക്കാനായിട്ട് കടലിന്നടിയിൽ മുങ്ങിക്കളകയും ചെയ്യുന്നു. നാം അതിനെപ്പോലെ ഇരിക്കണം. ആദ്യം ഉപദേശം കേൾക്കുക, പിന്നെ മനസ്സിലാക്കുക; പിന്നെ എല്ലാ കുഴപ്പങ്ങളെയും വിട്ടുകളഞ്ഞിട്ട് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ വെളിയിലുള്ള പ്രേരണകളിൽ നിന്ന് നിരോധി ക്കുക, എന്നിട്ട് അതിനെക്കാൾ പുത്തനായ ഒന്നിനുവേണ്ടി അതിനെ വിട്ടുകളകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ നമ്മുടെ ആത്മശക്തികൾക്ക് ക്ഷയം നേരിടുക എന്നുള്ള ആപത്തുണ്ട്. ഒരു സംഗതിയെ എടുക്കുക, അതിനെ പ്രവൃത്തിയിൽ കൊണ്ടുവരിക; എന്നിട്ട് അതിന്റെ അവസാനം കാണുക. അവസാനം കണ്ടല്ലാതെ അതിനെ വിട്ടുകളയരുത്. ഒരു അഭിമതവസ്തുവിന്മേൽ ഉന്മത്തചിത്തനായി ത്തീരുന്നതാരോ അവൻ മാത്രമേ അതിന്റെ തത്വത്തെ കാണുകയുള്ളു. അങ്ങുമിങ്ങും ഓരോന്ന് കടിച്ചും തുപ്പിയും മാത്രം

നടക്കുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ഒന്നും കിട്ടുകയില്ല. അവർ അവരുടെ ഞരമ്പുകളെ ചിലപ്പോൾ കിക്കിറിയാക്കും. അവിടത്തന്നെ അതവസാനിക്കയും ചെയ്യും. അവർ പ്രകൃതിയുടെ അടിമകളാ കുന്നു; ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അതിക്രമിച്ച് ഒരിക്കലും അവർ പോകുന്ന തല്ല.

വാസ്തവത്തിൽ യോഗികളാവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഈ കുടിച്ചും തുപ്പിയും നടക്കുന്ന ശീലം അശേഷം തള്ളിക്കളയണം. ഒരഭിപ്രായത്തെ പിടിക്കുക. ആ അഭിപ്രായത്തെത്തന്നെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതമാക്കിക്കൊള്ളുക. അതിനെപ്പറ്റി മനോരാജ്യം ചെയ്യുക. അതിനെപ്പറ്റി ആലോചിക്കുക, ആ അഭിപ്രായം കൊണ്ടുപജീവി ക്കുക. തലച്ചോറും, ശരീരവും, മാംസപേശികളും, ഞരമ്പുകളും, ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും ആ അഭിപ്രായം കൊണ്ടു നിറയട്ടേ. മറ്റുള്ള എല്ലാ അഭിപ്രായങ്ങളെയും ഉപേക്ഷിച്ചുകളകയും ചെയ്യു വിൻ. ഇതാണ് സിദ്ധിക്കുള്ള മാർഗ്ഗം, ഇങ്ങനെയാണ് മഹന്മാരായ സിദ്ധപുരുഷന്മാരുണ്ടായത്. മറ്റുള്ളവർ വെറും സംസാരിക്കുന്ന യന്ത്രങ്ങളത്രെ. നാം വാസ്തവത്തിൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവരാകണ മെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരെ നമുക്ക് അനുഗ്രഹിക്കഹിക്കപ്പെട്ടവരാക്കേണ മെങ്കിലും നാം കുറെക്കൂടി അടിയിൽ കടന്നു നോക്കേണ്ടതാകുന്നു. അതിന്റെ ആദ്യത്തെ പടിയിൽ നാം മനസ്സിനെ ഉപദ്രവിക്കാ തിരിക്കയും മനസ്സിനെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉള്ളവരു മായി സഹവസിക്കാതിരിക്കയും വേണം. ചില ആളുകളും ചില സ്ഥലങ്ങളും ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് വെറുപ്പുണ്ടാ ക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ എല്ലാവരുമറിയുമല്ലോ അവയെ എല്ലാം വിട്ടൊഴിക്കുവിൻ. ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ സ്ഥാനത്തിൽ എത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ എല്ലാസഹവാസത്തെയും നല്ലതായാലും ചീത്ത യായാലും വിട്ടൊഴിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു. കഠിനമായി അഭ്യസിക്കു വിൻ. നിങ്ങൾ ജീവിക്കയോ മരിക്കയോ ചെയ്യട്ടേ! അതു സാരമില്ല. നിങ്ങൾ ഫലത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാതെ അതിൽ ആണ്ടു കിടന്നു

ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. വേണ്ടിടത്തോളം ശൂരതയുണ്ടെങ്കിൽ ആറു മാസം കൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഒരു സിദ്ധയോഗിയാകും. ഇതിന്റെ ശകലം മാത്രം എടുക്കുന്നവർ അതായത് എല്ലാറ്റിൽ നിന്നും അല്പാല്പം കൈക്കൊള്ളുന്ന മറ്റുള്ളവരാകട്ടെ, അല്പവും മുകളിൽ എത്തുന്നില്ല. കേവലം ഒരു കൂട്ടം പാഠങ്ങളെ പഠിച്ചുതീർത്തതുകൊണ്ട് ഒരു പ്രയോജനമില്ല. താമസഗുണം കൊണ്ട് നിറഞ്ഞ് മൂഢന്മാരും, മന്ദബുദ്ധികളുമായി, ഒരഭിപ്രായത്തിലും മനസ്സ് സ്ഥിരമായി നിൽക്കാത്തവരായി, വിനോദത്തിന്നായി മാത്രം എന്തെങ്കിലും വേണമെന്നു കാങ്ക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് മതവും തത്വജ്ഞാനവും കേവലം വിനോദമാത്രമായി കലാശിക്കും. അവർ വിനോദത്തിന്നായി മതത്തെ അന്വേഷിക്കയും വിനോദകരമായ കുറഞ്ഞൊന്ന് അതിൽ നിന്ന് അവർക്ക് കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവരാണ് സ്ഥിരപരിശ്രമവിമുഖന്മാർ. അവർ ഒരു പ്രസംഗം കേൾക്കുന്നു, അത് വളരെ രസമുള്ളതാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നു, ഉടനെ വീട്ടിൽ പോകുന്നു, അതിനെപറ്റിയുള്ളത് ആകപ്പാടെ മറന്നുകളകയും ചെയ്യുന്നു. സിദ്ധിയുണ്ടാകണമെങ്കിൽ അതിമഹത്തായ സ്ഥിരപരിശ്രമം വേണം, അതിമഹത്തായ മനശ്ശക്തി വേണം. 'ഞാൻ സമുദ്രത്തെ കുടിച്ചു വറ്റിക്കും, ഞാൻ വിചാരിച്ചാൽ പർവ്വതങ്ങൾ തകർന്നുവീഴും' എന്നാണ് സ്ഥിരപരിശ്രമിയായ പുരുഷൻ പറയുന്നത്. അതുപോലെയുള്ള പൗരുഷത്തെയും അതുപോലെയുള്ള മനശ്ശക്തിയെയും വഹിക്കുവിൻ. തീവ്രമായ ശ്രമം ചെയ്യുവിൻ. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ഉദ്ദേശിച്ച ദിക്കിൽ എത്തും

7. ധ്യാനവും സമാധിയും

രാജയോഗം നമ്മെക്കൊണ്ടുപോകുന്ന ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനവും ലക്ഷ്യവുമായ ഏകാഗ്രതയുടെ പരിശീലനമാകുന്ന സൂക്ഷ്മതരങ്ങളായ അഭ്യാസങ്ങളേ ഒഴിച്ചുള്ള രാജയോഗത്തിന്റെ പല പടികളെയും പറ്റിയ സാമാന്യമായ നിരൂപണം നാം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യരുടെ നിലയിൽ നാം നമ്മുടെ ബുദ്ധിപൂർവകമാണെന്നു പറയുന്ന അറിവുകൾ എല്ലാം ഒരു സ്വബോധത്തെ സംബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ഈ മേശ ഇവിടെ ഇരിക്കുന്നു എന്നെനിക്കു ബോധമുണ്ട്, നിങ്ങൾ ഇവിടെ ഉണ്ടെന്ന് എനിക്കു ബോധമുണ്ട്, ഇത്യാദി നോക്കുക. അതാണ് ആ സ്വബോധം. നിങ്ങൾ ഇവിടെ ഉണ്ട്, ഈ മേശ ഇവിടെയുണ്ട്, ഞാൻ കാണുകയും തൊടുകയും, കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വിഷയങ്ങൾ എല്ലാം ഇവിടെയുണ്ട്. എന്നൊക്കെ എന്നെ അറിയിപ്പിക്കുന്നത് അതാണ്. എന്നാൽ അതോടുകൂടിത്തന്നെ എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഘടകാംശങ്ങളിൽ ഒരു വലിയ ഭാഗം എന്റെ ബോധത്തിലുൾപ്പെടാതെയുമിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്നുള്ളിലുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എല്ലാം, തലച്ചോറിന്റെ നാനാ ഭാഗങ്ങൾ,! തലച്ചോറ് ഈ വസ്തുക്കളെപറ്റി ആർക്കും ബോധമില്ലല്ലോ.

ഞാൻ ആഹാരത്തെ ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ അത് ബോധത്തോടുകൂടി ചെയ്യുന്നു. അതിനെ ശരീരത്തിൽ പരിണമിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് ഞാൻ ബോധത്തോടുകൂടാതെ ചെയ്യുന്നു. ആഹാരത്തെ രക്തമാക്കിത്തീർക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ബോധരഹിതനായി ചെയ്യുന്നു. ആ രക്തത്തിൽ നിന്ന് എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗങ്ങളും നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ അത് ഞാൻ ബോധരഹിതനായി ചെയ്യുന്നു. എന്നാലും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതൊക്കെ ഞാൻ തന്നെയാണ്. ഈ ഒരു ശരീരത്തിൽ പത്തിരുപത് ആളുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ലല്ലോ. ഞാനാണിത് ചെയ്യുന്നതെന്നും മറ്റാരുമല്ലെന്നും എനിക്ക് എങ്ങനെ

അറിയാം? എന്റെ പ്രവൃത്തി ആഹാരത്തെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് മാത്രമാണെന്നും, അതിനെ സാത്മ്യപ്പെടുത്തുകയും ആ ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ നിർമ്മിക്കയും ചെയ്യുന്നത് എനിക്കുവേണ്ടി മറ്റാരോ ആണെന്നു വാദിക്കുമായിരിക്കാം. അതു പാടില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നമ്മുടെ ബോധത്തിന്ന് വിഷയ മാകാത്ത മിക്കവാറും എല്ലാ വ്യാപാരങ്ങളെയും നമ്മുടെ ബോധ ത്തിന്നു വിഷയമാക്കിത്തീർക്കാൻ കഴിയുന്നതായി തെളിയിക്കാ വുന്നതാണ്. നമ്മുടെ ഹൃദയം പ്രത്യക്ഷത്തിൽ നമ്മുടെ വരുതി കൂടാതെ അടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ ഇരിക്കുന്ന നമ്മിൽ ആർക്കും ഹൃദയത്തെ വരുതിയിൽ നിർത്താൻ കഴികയില്ല. അത് അതിന്റെ വഴിയെ പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അഭ്യാസം കൊണ്ട് മനുഷ്യന്ന് ഹൃദയത്തെപ്പോലും വരുതിയിൽ വയ്പാൻ കഴിയും. അത് അവന്റെ ഇച്ഛപോലെ മന്ദമായോ ശീഘ്രമായോ മിക്കവാറും നിന്നുപോകതന്നെയൊ ചെയ്യും. മിക്കവാറും ശരീര ത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും ആജ്ഞയിൻ കീഴ് കൊണ്ടു വരു വാൻ കഴിയും. ഇത് എന്തിനെ കാണിക്കുന്നു? നമ്മുടെ ബോധ സ്ഥാനത്തിനു താഴെയുള്ളവകളും നമ്മാൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നവ തന്നെ എന്നും എന്നാൽ നാം അവയെ ബോധത്തോടുകൂടാതെ ചെയ്യുന്നു എന്നും തന്നെ. അപ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സ് വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരി ക്കുന്നതായ രണ്ടു സ്ഥാനങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്നാമത് സ്വബോധത്തിന്റെ സ്ഥാനം. അതായത് എപ്പോഴും അഹന്തയുടെ സ്ഫുരണയോടു കൂടി വരുന്ന ക്രിയകൾ. അടുത്തത് അബോധസ്ഥാനം. അടിയി ലുള്ള ക്രിയകൾ അതായത് അഹന്തയുടെ സ്ഫുരണത്തോടു കൂടാതെവരുന്ന ക്രിയകൾ അഹന്താ സ്ഫുരണത്തോടുകൂടാതെ വരുന്ന മനോവ്യാപാരത്തിന്റെ ആ ഭാഗം അബോധവ്യാപാരവും, അഹന്താസ്ഫുരണത്തോടുകൂടി വരുന്ന ആ ഭാഗം സബോധ വ്യാപാരവും ആകുന്നു. താഴ്ന്ന തരം ജന്തുക്കളിൽ ഈ അബോധ വ്യാപാരത്തിന്ന് സഹജബോധമെന്ന് പറയുന്നു. ഉയർന്ന തരം ജന്തുക്കളിലും, എല്ലാ ജന്തുക്കളിലും വെച്ച് ഉയർന്നവനായ മനുഷ്യ

നിലും അഹന്താ സ്ഫുരണത്തോടുകൂടിയതായ രണ്ടാമത്തെ വ്യാപാരം അധികം സാധാരണമായിരിക്കുന്നു. അതിന്ന് സബോധവ്യാപാരം എന്നു പറയുന്നു.

എന്നാൽ ഇത് ഇവിടെ അവസാനിക്കുന്നില്ല. മനസ്സിന് വ്യാപരിക്കാമെന്നുള്ളതായി ഇതിലും ഉയർന്നതായ ഒരു സ്ഥാനവുമുണ്ട്. സ്വബോധത്തിന്റെ സ്ഥാനത്തെ അതിക്രമിച്ചു പോവാൻ മനസ്സിനു കഴിയും. ബോധരഹിത വ്യാപാരങ്ങൾ സ്വബോധസ്ഥാനത്തിന് അടിയിലുള്ളവയായിരിക്കുന്നതുപോലെ സ്വബോധസ്ഥാനത്തിനു മുകളിലുള്ളതായും വേറൊരു വ്യാപാരമുണ്ട്. അതും അഹന്താസ്ഫുരണത്തോടുകൂടാതെ വരുന്നതാകുന്നു. അഹന്തയുടെ സ്ഫുരണം കേവലം മദ്ധ്യസ്ഥാനങ്ങളിൽ മാത്രമേയുള്ളു. മനസ്സു ആ സ്ഥാനത്തിന്നുമുകളിലോ അടിയിലോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അഹം (ഞാൻ) എന്നുള്ള സ്ഫുരണമില്ല, എങ്കിലും മനസ്സ് വ്യാപരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സ് സ്വബോധത്തിന്റെ അതിരിനെ അതിക്രമിച്ചു പോകുമ്പോൾ അതിന് സമാധി അല്ലെങ്കിൽ ബോധാതീതാവസ്ഥയെന്നു പറയുന്നു. അത് സ്വബോധത്തിന്നു മുകളിലാകുന്നു. സമാധിസ്ഥനായ ഒരുവൻ സ്വബോധത്തിന്റെ അതൃത്തി വിട്ട് താണു പോകയല്ല; ആ സ്ഥാനത്തിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന് പോകയാണു ചെയ്തിരിക്കുന്നതെന്നുള്ളതിന്ന് എന്തു തെളിവാണ്? രണ്ടു സംഗതികളിലും വ്യാപാരങ്ങൾ അഹന്താസ്ഫുരണതോടുകൂടാത്തവയാണല്ലോ? ഉത്തരം എന്തെന്നാൽ കാര്യം കൊണ്ട്, അതായത് വ്യാപാരത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കൊണ്ട് ഏതാണ് മുകളിലെന്നും, ഏതാണ് താഴെ എന്നും നാം അറിയുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ സുഷുപ്ത്യവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ അയാൾ സ്വബോധത്തിന്ന് താഴെയുള്ള ഒരു ഭൂമിയിൽ കടക്കുകയാകുന്നു. സുഷുപ്തിയിൽ പക്ഷെ അഹന്താസ്ഫുരണത്തോടുകൂടാതെ തന്നെ അയാൾ ആ സമയമെല്ലാം തന്റെ ശരീരത്തെ വ്യാപരിപ്പിക്കുന്നു. അയാൾ ശ്വസിക്കുന്നു. അയാൾ ആ ശരീരത്തെ

അനക്കുന്നു. നിദ്ര വിട്ടുണർന്നുവരുമ്പോൾ അതിൽ പ്രവേശിച്ച അതേ മനുഷ്യനായിത്തന്നെ തിരിയെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. നിദ്രയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അയാൾ സമ്പാദിച്ചിരുന്ന അറിവുകളുടെ ആകത്തുക അങ്ങിനെത്തന്നെ ഇരിക്കുന്നു. അതൊട്ടും അധികമായിട്ടില്ല. ജ്ഞാനം വന്നിട്ടില്ല. എന്നാൽ ഒരുവൻ സമാധിയിലാണു! പ്രവേശിക്കുന്നതെങ്കിൽ അവൻ മൂഢനായിട്ട് അതിൽ എത്തി മുനിയായിട്ട് വെളിയിൽ വരുന്നു.

ഈ വ്യത്യാസം എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു. ഒരവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഒരുത്തൻ അതിൽ പ്രവേശിച്ച് അതേമാതിരിതന്നെ വെളിയിൽ വരുന്നു. മറ്റൊരവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ആ മനുഷ്യൻ ജ്ഞാനിയായി ത്തീർന്നു ഒരു മുനിയായി, ഒരു ദീർഘദർശിയായി, ഒരു തപസ്വി യായി. അയാളുടെ മുഴുവൻ സ്വഭാവവും മാറിപ്പോയി. അയാളുടെ ജീവിതം മാറിപ്പോയി, ജ്ഞാനിയായി. ഫലങ്ങൾ രണ്ടും ഇവയാണ്. ഫലങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഹേതുക്കളും വ്യത്യസ്തങ്ങളായിത്തന്നെയിരിക്കണം. സമാധിയിൽ നിന്ന് വെളിയിൽ വരുന്ന ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജ്ഞാനം അബോധാവസ്ഥ യിൽ നിന്നോ, സബോധാവസ്ഥയിൽ ഉള്ള ഊഹങ്ങളിൽ നിന്നോ ലഭിക്കപ്പെടാവുന്നതിനേക്കാൾ ഏറ്റവും ഉൽകൃഷ്ടതരമായിട്ടുള്ളതാ കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അതു ബോധാതീതാവസ്ഥ തന്നെ ആയിരി ക്കണം. ബോധാതീതാവസ്ഥ എന്നു പറഞ്ഞാൽ സമാധിയുമാണ്.

ചുരുക്കത്തിൽ സമാധി എന്നു പറയുന്നതിന്റെ താല്പര്യം ഇതാകുന്നു. എന്താണതിന്റേ ഉപയോഗം? അതിന്റെ ഉപയോഗം ഇവിടെയാണ്. ഊഹം അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിന്റെ സബോധവ്യാപാര ത്തിന്റെ വ്യാപ്തിഭൂമി ഇടുങ്ങിയതും, ക്ലിപ്തമായ അവധിയുള്ളതു മാകുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഊഹത്തിന്ന് സഞ്ചരിപ്പാനുള്ളത് ഒരു ചെറിയ ചക്രവാളം മാത്രമാണ്. അതിനെ അതിക്രമിച്ചു പോവാൻ അതിനു കഴികയില്ല. അതിക്രമിച്ചു പോവാനുള്ള ശ്രമമെല്ലാം അസാദ്ധ്യമത്രെ. എന്നാൽ മനുഷ്യവർഗ്ഗം ഏറ്റവും ഇഷ്ടതമമായി

വിചാരിക്കുന്നതെല്ലാം കിടക്കുന്നത് ആ ചക്രവാളത്തിനുവെളിയിലു മാണ്. അനശ്വരമായ ഒരു ആത്മാവുണ്ടോ? ഒരു ഈശ്വരനുണ്ടോ? ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ നിയാമകമായ ഒരു മഹാബോധമുണ്ടോ? ഈ ചോദ്യങ്ങളെല്ലാം ഊഹത്തിന്റെ ഭൂമിക്കു അപ്പുറമുള്ളതാകുന്നു. ഊഹത്തിന്നു ഒരിക്കലും ഈ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം പറവാൻ കഴികയില്ല. ഊഹം എന്തു പറയുന്നു? അതു പറയുന്നതാവിത്. 'ഞാൻ സംശയഗ്രസ്തനാണ്' ഉണ്ടെന്നോ ഇല്ലെന്നോ ഉള്ളതൊന്നും എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ ഈ ചോദ്യങ്ങൾ നമുക്കു വളരെ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളവയുമാണ്. അവയുടെ ശരിയായ ഉത്തരം അറിയാതെ മനുഷ്യജീവിതം ശക്യമല്ല. നമ്മുടെ എല്ലാ ധർമ്മശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങളും, നമ്മുടെ എല്ലാ സദാചാരപരമായ നിലകളും, മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്നുള്ള സത്തും മഹത്തുമായ എല്ലാവും ആ ചക്രവാളത്തിന്നു വെളിയിൽനിന്നു വന്നിട്ടുള്ള ഉത്തരങ്ങളിന്മേൽ സ്വരൂപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കു നമുക്കു ഉത്തരമുണ്ടാകണമെന്നുള്ളത് വളരെ പ്രധാനമായ സംഗതിയത്രേ. ആ ഉത്തരങ്ങളോടു കൂടാതെ മനുഷ്യജീവിതം അശക്യമായിത്തീരും. ജീവിതം ഒരു അഞ്ചു നിമിഷത്തിന്റെ കാര്യമാണെങ്കിലും, ഈ പ്രപഞ്ചം പരമാണുക്കളുടെ ഒരു യാദൃച്ഛികമായ സംഘാതം മാത്രമാണെങ്കിലും എന്തുകൊണ്ട് ഞാൻ മറ്റൊരുത്തനു നന്മ ചെയ്യണം? എന്തുകൊണ്ട് കാരുണ്യമോ നീതിയോ, സമസൃഷ്ടിസ്നേഹമോ ഉണ്ടായിരിക്കണം? ഈ ലോകത്തിൽ ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത് 'വെയിലുള്ളപ്പോൾ വയ്ക്കോൽ ഉണക്കിക്കൊൾക' എന്നുള്ളതായിരിക്കും. ഓരോരുത്തനും അവന്റെ നന്മ മാത്രം നോക്കും. ആശിപ്പാൻ വേറെ ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ഞാൻ എന്റെ സഹോദരനെ സ്നേഹിക്കണം? എന്തുകൊണ്ട് അവന്റെ കഴുത്ത് അറുത്തുകൂടാ. അപ്പുറത്തു ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. ജഡങ്ങളായ കഠിനനിയമങ്ങൾ മാത്രമേ ഉള്ളുവെങ്കിലും ഞാൻ എനിക്കിവിടെ സുഖമായി ഇരിപ്പാൻ മാത്രമേ ശ്രമിക്കൂ. ഇപ്പോൾ ചിലർ എല്ലാ സദാചാരങ്ങൾക്കും ഉപയോഗവാദി

(utilitarian) കളുടെ അഭിപ്രായനുസാരമായ അടിസ്ഥാനമാണ് തങ്ങൾക്കുള്ളതെന്നു പറയുന്നതായി കേൾക്കാം. ഈ അടിസ്ഥാനമെന്താണ്? ഏറ്റവും അധികം പേർക്കും ഏറ്റവും അധികം സുഖം ഉണ്ടാക്കുക. എന്തുകൊണ്ട് ഞാൻ അതുണ്ടാക്കണം? എന്റെ കാര്യത്തിന്ന് ഉപയോഗപ്പെടുമെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ഏറ്റവും അധികം പേർക്ക് ഏറ്റവും അധികം ദുഃഖം ഉണ്ടാക്കിക്കൂടാ. ഉപയോഗവാദികൾ ഈ ചോദ്യത്തിന്ന് എങ്ങനെ ഉത്തരം പറയും. ഏതു ശരിയാണെന്നും ഏതു തെറ്റാണെന്നും എങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് അറിയാം. സുഖത്തിനുവേണ്ടി ഇച്ഛ എന്നെ തള്ളിവിടുന്നു. ഞാൻ അതിനെ നിറവേറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. അതെനിക്കു സ്വഭാവത്തിൽ ഉള്ളതുമാണ്. എനിക്കു അതല്ലാതെ ഒന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ. എനിക്കു ഈ വക ഇച്ഛകൾ ഉണ്ട്. ഞാൻ അവയെ നിറവേറ്റുകയും ചെയ്യും. എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ആവലാതി പറയണം? മനുഷ്യ ജീവിതത്തെയും, സദാചാരത്തെയും, അനശ്വരമായ ആത്മാവിനെയും ഈശ്വരനെയും, സ്നേഹം അനുകമ്പ ഇവയെയും, ഉത്തമനായിരിക്കുകയും സർവോപരി സ്വാർത്ഥത്യാഗി ആയിരിക്കുകയും എന്നുള്ളതിനെയും പറ്റിയുള്ള ഈ പരമാർത്ഥങ്ങൾ എല്ല്ലാം എവിടെനിന്നു വരുന്നു.

എല്ലാ ധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങളും, മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ ക്രിയകളും, മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ വിചാരങ്ങളും ഈ സ്വാർത്ഥപരിത്യാഗം എന്ന ഒരു ഉദ്ദേശ്യത്തെ അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഉദ്ദേശ്യത്തെ 'സ്വാർത്ഥപരിത്യാഗം' എന്ന ഒരു വാക്കിൽ ഒതുക്കാം. എന്തുകൊണ്ട് നാം സ്വാർത്ഥപരിത്യാഗികളായിരിക്കണം? ആവശ്യമെന്ത്? എനിക്കു സ്വാർത്ഥപരിത്യാഗിയാകാനുള്ള പ്രേരണയും ശക്തിയും എവിടെ? എന്തുകൊണ്ട് ഞാൻ അങ്ങനെയിരിക്കണം? നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ ഒരു ബുദ്ധിമാനെന്നും ഉപയോഗവാദി എന്നും പറയുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ കാരണം കാണിച്ചു തരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ നിങ്ങളെ ബുദ്ധിഹീനനെന്നേ പറയൂ.

എന്തുകൊണ്ടു ഞാൻ സ്വാർത്ഥപരനായിരുന്നു കൂടാ? അതിനു കാരണം കാണിച്ചു തരിക. എന്തുകൊണ്ട് എനിക്ക് അകാരണമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു മൃഗമായി ഇരുന്നുകൂടാ. അത് (ഉപയോഗവാദം) ഒരു കവിതയുടെ രീതിയിൽ നന്നായി എന്നു വരാം. എന്നാൽ കവിത ന്യായവാദം അല്ല. എനിക്കു ഒരു ന്യായം കാണിച്ചുതരിക. എന്തുകൊണ്ടു ഞാൻ സ്വാർത്ഥത്യാഗി ആകണം? എന്തുകൊണ്ടു നന്നാകണം? ശ്രീമാൻ ഇന്നാരും ശ്രീമതി ഇന്നാരും അങ്ങിനെ പറയുന്നു, അതുകൊണ്ട് എന്നു പറഞ്ഞാൽ അത് എനിക്കു സമ്മതമാകുന്നതല്ല. ഞാൻ സ്വാർത്ഥത്യാഗി ആയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഉപയോഗം എവിടെ? ഉപയോഗം എന്ന് വെച്ചാൽ ഏറ്റവും അധികം സുഖം എന്നാണർത്ഥമെങ്കിൽ, എന്റെ ഉപയോഗം ഞാൻ സ്വാർത്ഥപരനാകുന്നതാണ്. അന്യന്മാരെ ചതിക്കുകയും കൊള്ളയിടുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് എനിക്ക് ഏറ്റവും അധികം സുഖം ലഭിച്ചെന്നു വരാം. ഉത്തരം എന്താണ്? ഉപയോഗവാദിക്ക് ഒരിക്കലും അത് പറവാൻ കഴിയില്ല. ഈ ലോകം അപാരമായ ഒരു മഹാസമുദ്രത്തിലെ ഒരു നീർത്തുള്ളിയും അപരിച്ഛിന്നമായ ഒരു മഹാശ്രംഖലയുടെ ഒരു കണ്ണിയും ആകുന്നു. ഇതാണ് ഉത്തരം. സ്വാർത്ഥലത്യാഗത്തെ പ്രസംഗിക്കുകയും അതിനെ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത ജനങ്ങൾക്ക് ഈ അഭിപ്രായം എവിടന്നു കിട്ടി? അത് സഹജബോധമല്ല. സഹാജബോധമുള്ള ജന്തുക്കൾ അതിനെ അറിയുന്നില്ല. ഇത് ഊഹവുമല്ല. ഊഹത്തിനു ഈ അഭിപ്രായങ്ങളെ പറ്റി യാതൊന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ. അവ എവിടന്നു വന്നു?

ചരിത്രത്തെ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ ലോകത്തുണ്ടായിട്ടുള്ള മഹാന്മാരായ മതോപദേഷ്ട്ക്കന്മാർ എല്ലാം ഒരു തത്വത്തെ ഒന്നുപോലെ സമ്മതിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ഈ പരമാർഥങ്ങൾ പുറത്തുനിന്ന് കിട്ടിയതാണെ എല്ലാവരും വാദിക്കുന്നു. അവരിൽ പലരും അവർക്കു കിട്ടികൊണ്ടിരുന്നതിനെ അറിഞ്ഞില്ലന്നു

മാത്രമേയുള്ളൂ. ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം, ഒരു ദേവദൂതൻ മനുഷ്യാകൃതിയിൽ രണ്ടു ചിറകുകളോടുകൂടി കീഴ്പ്പോട്ടു പറന്നു വന്ന് 'മനുഷ്യാ! നീ കേട്ടുകൊണ്ടാലും, ഇതാണ് സന്ദേശം' എന്നു പറഞ്ഞു എന്ന് ഒരാൾ പറയും. മറ്റൊരാൾ, ഒരു ദേവന്റെ ഒരു തേജോമയമായ സ്വരൂപം തന്റെ മുമ്പിൽ പ്രത്യക്ഷമായി എന്നു പറയുന്നു. വേറെ ഒരാൾ തന്റെ പരേതനായ പൂർവികൻ സ്വപ്നത്തിൽ വന്നു ഇതെല്ലാം തനിക്കു പറഞ്ഞു കൊടുത്തതാണ് എന്നു പറയുന്നു. അതിനുമപ്പുറമായി അവൻ ഒന്നും അറിഞ്ഞില്ല. എന്നാൽ എല്ലാവരും വാദിക്കുന്നത് ഒന്നുകിൽ അവർ ദേവദൂതനെ കണ്ടു, അല്ലെങ്കിൽ ഈശ്വരന്റെ വാക്യങ്ങളെ കേട്ടു, അല്ലെങ്കിൽ ആശ്ചര്യകരമായ പ്രത്യക്ഷമവർക്കുണ്ടായി എന്നുള്ളതാണെന്ന ഈ സംഗതി സർവ്വസാധാരണമായിരിക്കുന്നു. ഈ ജ്ഞാനം അവർക്കു പുറത്തു നിന്നു കിട്ടീട്ടുള്ളതാണെന്നു എല്ലാവരും വാദിക്കുന്നു. അവരുടെ ഊഹശക്തിയിൽനിന്നു കിട്ടിയതാണെന്നല്ല. യോഗശാസ്ത്രം എന്താണുപദേശിക്കുന്നത്? അതുപദേശിക്കുന്നത് ഈ ജ്ഞാനം എല്ലാ ഊഹത്തിന്റെ അതൃത്തിക്ക് പുറത്തുനിന്നു വന്നതാണന്നും, എന്നാൽ അതു അവരുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നും തന്നെ വന്നതാണന്നും ആകുന്നു.

ഊഹത്തിന്നപ്പുറമായി ഒരു ബോധാതീതാവസ്ഥ അതായത് ഒരു ഉയർന്ന തരമായ സ്ഥിതി മനസ്സിന്നുതന്നെ ഉണ്ടെന്നും മനസ്സ് ആ ഉയർന്ന സ്ഥിതിയെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ഊഹത്തിനു പുറത്തുള്ളതായ ഈ ജ്ഞാനം ഭൗതികജ്ഞാനങ്ങൾക്ക് എല്ലാം അതീതമായ ഈ അതിഭൗതികജ്ഞാനം മനുഷ്യനു വരുന്നു എന്നും യോഗി പറയുന്നു. അതിഭൗതികവും, അതീതവുമായ ജ്ഞാനം മനുഷ്യനു വരുന്നു. സാധാരണ മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെ അതിയാനം ചെയ്ത് ഊഹത്തെ അതിക്രമിച്ചു പോകുന്ന ഈ അവസ്ഥ ചിലപ്പോൾ അതിന്റെ ശാസ്ത്രീയജ്ഞാനം ഇല്ലാത്ത ഒരു മനുഷ്യനുകൂടിയും വന്നേക്കാം. അയാൾ അതിന്മേൽ കാലിടറി വീഴുന്ന പോലെ

ആകുന്നു. അതിൽ ഇടറി വീഴുമ്പോൾ സാധാരണമായും അതു പുറത്തുനിന്നും വന്നതാണ് എന്നയാൾ വാദിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഒരു അനുഗ്രഹബോധം, അല്ലെങ്കിൽ ഈ അതീതജ്ഞാനം ഭിന്നരാജ്യങ്ങളിൽ തുല്യമായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നു ഇതു വിശദമാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരു രാജ്യത്ത് ഇതൊരു ദേവദൂതൻ മുഖേന വന്നതായും, മറ്റൊരു രാജ്യത്ത് ഇതൊരു ദേവൻ മുഖേന വന്നതായും, വേറൊരു രാജ്യത്ത് ഈശ്വരൻ മുഖേന വന്നതായും തോന്നാം. അതിന്റെ അർത്ഥമെന്ത്? അർത്ഥം ആ ജ്ഞാനം മനസ്സു തന്നെ അതിന്റെ സ്വന്തസ്വഭാവത്താൽ കൊണ്ടുവന്നതാ ണെന്നും, ആ ജ്ഞാനത്തിന്റെ സാക്ഷാൽകാമരം ആരു മുഖേന വന്നുവോ ആ മനുഷ്യന്റെ വിശ്വാസത്തിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും സ്ഥിതിയെ അനുസരിച്ച് അതു വാഖ്യാനിക്കപ്പെട്ടു എന്നും ആകുന്നു. ഇതിന്റെ വാസ്തവമായ വസ്തുത ഈ നാനാ മനുഷ്യരും ഈ ബോധീതാവസ്ഥയിൽ ഇടറിവീണു എന്നുള്ളതാണ്.

ഇതിൽ (ഇടറിവീഴുന്നതിൽ) ഒരു വല്യ ആപത്തുണ്ടെന്നു യോഗി പറയുന്നു. വളരെ അധികം സംഗതികളിലും തലച്ചോറിനു കേടുപറ്റുന്നതായ ആപത്താണുള്ളത്. സാധാരണമായും എത്ര മഹാന്മാരായിരുന്നു എങ്കിലും ഇതിനെ മനസ്സിലാക്കാതെ ഈ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ ഇടറിവീണിട്ടുള്ള ആളുകൾ എല്ലാം സന്ദേഹഗ്രസ്തരായിരിക്കും അവരുടെ ജ്ഞാനത്തോടുകൂടിത്തന്നെ ഒരു അസാധാരണ മൂഢവിശ്വാസത്തെ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാവുന്നതാണ്. അവർ ഭ്രാന്തിദർശനങ്ങൾക്ക് സ്വയം അടിമകൾ ആയിത്തീരുന്നു. മുഹമ്മദ് ഒരു ദിവസം ഒരു ഗുഹയിൽ വച്ചു തന്റെ അടുക്കൽ ഗാബ്രിയേൽ എന്ന ദേവദൂതൻ വന്നു എന്നും തന്നെ ഹറാക്കു എന്ന ദിവ്യാശ്വത്തിന്മേൽ കയറ്റി ക്കൊണ്ടുപോയി എന്നും അങ്ങനെ താൻ സ്വർഗ്ഗലോകം കണ്ടു എന്നും വാദിച്ചു. ഇങ്ങനെ ഒക്കെ ആണെങ്കിലും മുഹമ്മദ് ചില അത്ഭുതകരങ്ങളായ വാസ്തവങ്ങളെയും പറഞ്ഞിരുന്നു. നിങ്ങൾ

കുറാൻ വായിക്കുക ആണെങ്കിൽ അതിൽ ഏറ്റവും ആശ്ചര്യ കരങ്ങളായ വാസ്തവങ്ങൾ ഈ വക മൂഢവിശ്വാസത്തോട് ഇട കലർന്നു കിടക്കുന്നതായി കാണും. അതിനു നിങ്ങൾ എന്തു കാരണം പറയും? അദ്ദേഹം അനുഗ്രഹീതപുരുഷൻ ആയിരുന്നു. സംശയമില്ല. എന്നാൽ ആ അനുഗ്രഹത്തിൽ അദ്ദേഹം ഇടറിവീണപോലെയാണിരിക്കുന്നത്. അദേഹം ഒരു അഭ്യാസമുള്ള ഒരു യോഗി അല്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് താൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നതിന്റെ കാരണവും അദ്ദേഹത്തിനു അറിഞ്ഞു കൂടായിരുന്നു. മുഹമ്മദു ലോകത്തിനു ചെയ്ത ഗുണങ്ങളെ പറ്റി വിചാരിക്കുക. മതഭ്രാന്ത് മൂലം അദ്ദേഹത്താൽ ചെയ്യപ്പെട്ടിരിരിക്കുന്ന മഹത്തായ ദോഷത്തെയും വിചാരിക്കുക. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശം മൂലം അനേകലക്ഷം ജനങ്ങൾ ഹിംസിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന തിനെ വിചാരിക്കൂ. അമ്മമാർക്കു കുട്ടികളില്ലാതായി, കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കന്മാരില്ലാതായി, മുഴുവൻ രാജ്യങ്ങൾ നശിച്ചു. ലക്ഷോപലക്ഷം ജനങ്ങൾ കൊല്ലപെട്ടു.

അതുകൊണ്ട്, ഈ വലിയ ഉപദേഷ്ടാക്കന്മാരുടെ ജീവചരിത്രങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ഈ ആപത്തുണ്ടായിരുന്നു എന്നു നാം കാണുന്നു. എങ്കിലും അവരെല്ലാം അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവരാണന്നും നാം കാണുന്നു. ഒരുവിധത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുവിധത്തിൽ അവർ ബോധാധീതാവസ്ഥയിൽ കടന്നു. എപ്പോഴെങ്കിലും ആ അവസ്ഥയിൽ ഒരു ദീർഘദർശി കേവലം മനോഭാവങ്ങളുടെ ശക്തികൊണ്ട് അതായത് തന്റെ മനോവികാരരൂപമായ സ്വഭാവത്തെ ഉയർത്തീട്ടു കടന്നപ്പോൾ മാത്രമാണ് ആ അവസ്ഥയിൽ നിന്നു ചില പരമാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ അയാൾക്കു സാധിച്ചത്. എന്നാൽ ചില മതഭ്രാന്തുക്കളും ആ ഉപദേശങ്ങളുടെ മഹത്വം ലോകത്തിനു ചെയ്ത നന്മയുടെ അത്ര തന്നെ ലോകത്തിനു ഉപദ്രവം ചെയ്തിട്ടുള്ള ചില മൂഢവിശ്വാസങ്ങളും കൂടി അതിൽനിന്നും അവർ കൊണ്ടുപോന്നു. നാം മനുഷ്യജീവിതം എന്നു പറയുന്ന

അസാംഗത്യത്തിന്റെ രാശിയിൽ നിന്ന് ഏതെങ്കിലും ഊഹം കിട്ടേണമെങ്കിൽ നാം നമ്മുടെ ഊഹത്തെ അതിക്രമിച്ചു പോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അതു ശാസ്ത്രീയമായും, മന്ദമായും ക്രമമായ അഭ്യാസംകൊണ്ടു വേണം ചെയ്‌വാൻ. എല്ലാ മൂഢവിശ്വാസങ്ങളെയും ത്വജിച്ചുകളയുകയും വേണം. ഇതനെ നാം മറ്റേതെങ്കിലും ശാസ്ത്രത്തെപ്പോലെതന്നെ സ്വീകരിക്കണം. നമുക്ക് അടിസ്ഥാനം ഉറപ്പിക്കുന്നതിന് ഊഹം കൂടിയേകഴിയു. ഊഹം നമ്മെ എത്രദൂരം കൊണ്ടുപോകുമോ അതുവരെ നാം അതിനെ പിന്തുടരുകയും വേണം. ഊഹത്തിനുകഴിയാതെ ആകുമ്പോൾ ഊഹം തന്നെ നമുക്ക് ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ ആ സ്ഥാനത്തെ കാണിച്ചുതരുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് എപ്പോഴെങ്കിലും ഒരു മനുഷ്യൻ ഞാൻ അനുഗ്രഹീതപുരുഷൻ (സിദ്ധൻ) ആണന്നു പറയുകയും, തീരെ യുക്തിശൂന്യമായ അസംബന്ധം പ്രലപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കേട്ടാൽ അതിനെ അങ്ങനെതന്നെ തള്ളിക്കളയണം. എന്തുകൊണ്ട്? കാരണം മനസ്സിന്റെ ഈ മൂന്നവസ്ഥകൾ സഹജബോധം, ഊഹം, ബോധാതീതം അല്ലെങ്കിൽ നിർബോധം, സബോധം ബോധാതീതം ഈ അവസ്ഥകൾ ഒരേ മനസ്സിന്നുതന്നെ ഉള്ളതാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യനു മൂന്നു മനസ്സുകൾ ഇല്ല. ഒരു മനസ്സ് തന്നെ വളർന്നു മറ്റവകളായി പരിണമിക്കയാകുന്നു. സഹജബോധം വളർന്ന് ഊഹമായി പരിണമിക്കുന്നു. ഊഹം വളർന്ന് അതീത ബോധാവസ്ഥയായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഒന്ന് ഒരിക്കലും മറ്റതിനു പ്രതികൂലമാകയില്ല. ആകയാൽ എപ്പോഴെങ്കിലും മാനുഷമായ ഊഹത്തിനും സാധാരണബുദ്ധിക്കും പ്രതികൂലമായ ഒരു അപരിഷ്കൃതവിവരണം കേട്ടാൽ ഒരു സംശയവും കൂടാതെ അതിനെ തള്ളിക്കളയുവിൻ. വാസ്തവമായ അനുഗ്രഹം ഒരിക്കലും പ്രതികൂലിക്കയില്ല. നിറവേറ്റുകയേ ചെയ്യൂ. മഹാത്മാരായ ദീർഘദർശികൾ 'ഞാൻ വന്നതു നശിപ്പിപ്പാനല്ല, നിറവേറ്റാനാകുന്നു' എന്നു പറയുന്നതായി കാണുന്നതുപോലെ തന്നെ ഈ അനുഗ്രഹം എല്ലായ്പ്പോഴും ഊഹത്തെ നിറവേറ്റാനായിട്ടാണു വരുന്നത്. ഇത്

ഊഹത്തോട് ശരിയായി യോജിച്ചും ഇരിക്കുന്നു. എപ്പോഴെങ്കിലും അതു ഊഹത്തിനു പ്രതികൂലിക്കുന്നതായി കണ്ടാൽ അതു അനുഗ്രഹമല്ലന്നും നിങ്ങൾ അറിയണം.

യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ഉള്ള എല്ലാ മാർഗ്ഗങ്ങളും നമ്മെ ശാസ്ത്രീയമായ വിധത്തിൽ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ അല്ലെങ്കിൽ സമാധിയിൽ എത്തിപ്പാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയാണ്. എന്നുതന്നെയല്ല, അനുഗ്രഹം എന്നു പറയുന്നത് പുരാതന ദീർഘദർശികളുടെ എന്നപോലെതന്നെ എല്ലാവരുടെയും സ്വഭാവത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കയാണന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ഒരു സംഗതി ആകുന്നു. ഈ ദീർഘദർശികൾ കേവലം അസാധാരണ മനുഷ്യർ ആയിരുന്നില്ല. അവർ നിങ്ങളെയോ എന്നെയോ പോലെയുള്ളവർ തന്നെയായിരുന്നു. അവർ വലിയ യോഗികൾ ആയിരുന്നു. അവർ ഈ ബോധാതീതാവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ചിരുന്നു. അതിനെ നിങ്ങൾക്കും എനിക്കും പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യാം. അവർ പ്രത്യേക ജാതി മനുഷ്യരല്ലായിരുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ ആ അവസ്ഥയെ എപ്പോഴെങ്കിലും പ്രാപിച്ചു എന്നുള്ള ആ വസ്തുത തന്നെ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അത് സാധ്യമാണന്നുള്ളതിനെ തെളിയിക്കുന്നു. അത് സാദ്ധ്യമാണന്നു മാത്രമല്ല, ഓരോ മനുഷ്യനും ഒടുവിൽ ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തേണ്ടി തന്നെയും ഇരിക്കുന്നു. 'മതം''എന്നുള്ളതും അതു തന്നെ ആകുന്നു. നമുക്കുള്ള ഏക ഗുരു അനുഭവമാണ്. സത്യത്തെ നാം അനുഭവിച്ചറിയുന്നതുവരെ അതിനെ സംബന്ധിച്ച ഒറ്റ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം പോലും മനസ്സിലാക്കാതെ നമ്മുടെ ജീവിത കാലം മുഴുവൻ നാം വഴക്കുപറയുകയും യുക്തിവാദം ചെയ്കയും ചെയ്തെന്നു വരാം. ഏതാനും പുസ്തകങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൊടുത്തിട്ടു മാത്രം ഒരുത്തനെ ഒരു ശാസ്ത്രവൈദ്യനാക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾ ആശിക്കേണ്ട. ഒരു രാജ്യം കാണുന്നതിനായുള്ള എന്റെ ആഗ്രഹത്തെ ഒരു ഭൂപടം കാണിച്ചു നിറവേറ്റാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയുകയില്ല. എനിക്കു സാക്ഷാൽ അനുഭവം തന്നെ വേണം. ഭൂപടങ്ങൾക്കു

കുറേകൂടി പൂർത്തിയായ അറിവു സമ്പാദിപ്പാനുള്ള ചെറിയ കൗതുകത്തെ നമ്മിൽ ജനിപ്പിപ്പാൻ മാത്രമേ കഴിയൂ. അതിന്നപ്പുറമായി അവക്കു വേറെ ഒരു വിലയുമില്ല. പുസ്തകത്തിൽ മുറുകെ പിടിക്കുന്നതെല്ലാം മനുഷ്യമനസ്സിനെ അപകർഷിക്കമാത്ര മാകുന്നു. ഈശ്വരനെ സംബന്ധിച്ച അറിവുകൾ എല്ലാം ഈ പുസ്തകത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ ആ പുസ്തകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്ക യാകുന്നു എന്നു പറയുന്നതിനേക്കാൾ ഭയങ്കരമായ ഒരു ദൈവ ദൂഷണം എപ്പോഴെങ്കിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ഈശ്വരനെ അപരിച്ഛിന്നൻ എന്നു വിളിക്കുകയും എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തെ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകത്തിനുള്ളിൽ ഞെരുക്കി വയുക്കുകയും ചെയ്‌വാൻ ജനങ്ങൾ എങ്ങനെതുനിയുന്നു? പുസ്തകം പറയുന്നതിനെ വിശ്വസിക്കാഞ്ഞിട്ടും ഒരു പുസ്തകത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ ഈശ്വരനെ സംബന്ധിച്ച എല്ലാജ്ഞാനങ്ങളും കണാഞ്ഞിട്ടും എത്രയോ ലക്ഷം ജനങ്ങൾ കൊല്ലപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ വധങ്ങളും കൊലപാതക ങ്ങളും എല്ലാം നിശ്ചയമായും ഇപ്പോൾ കഴിഞ്ഞുപോയിരിക്കതന്നെ. എങ്കിലും ലോകം ഇന്നും പുസ്തകത്തിനുള്ളിൽ ഉള്ള ഒരുതരം വിശ്വാസത്താൽ ഭയങ്കരമാംവണ്ണം ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാകുന്നു.

ബോധാതീതാവസ്ഥയെ ശാസ്ത്രീയമായ വിധത്തിൽ പ്രാപിക്കു ന്നതിനു ഞാൻ രാജയോഗസംബന്ധമായി നിങ്ങൾക്ക് ഉപദേശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ വിധ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടി കടന്നു പോകേണ്ട താണ്. കഴിഞ്ഞ ഉപന്യാസത്തിൽ ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു് ഉപദേശിച്ച പ്രത്യാഹാരവും, ധാരണയും കഴിഞ്ഞിട്ടു നാം ധ്യാനത്തോട് അടുക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ആഭ്യന്തരമോ ബാഹ്യമോ ആയ ഒരു സ്ഥാനത്തിൽ സ്ഥിരമായി നിൽക്കത്തക്കവണ്ണം അഭ്യസിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അതിന് ആ സ്ഥാനത്തേക്ക് അപരിച്ഛിന്നധാരമായി എന്നപോലെ പ്രവഹിപ്പാനുള്ള ഒരു ശക്തി ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥക്ക് ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നു. ഈ ധ്യാനശക്തി സാക്ഷാൽക്കാരത്തിന്റെ ബാഹ്യാംശങ്ങളെ നിരസിക്കുകയും

ആന്തരമായ അംശത്തിൽ അതായത് അർത്ഥത്തിൽ മാത്രം സ്ഥിരമായി ലയിച്ചുനിൽക്കുയും ചെയ്യത്തക്കവണ്ണം തീവ്രമാക്കപ്പെടുമ്പോൾ ആ അവസ്ഥക്കു സമാധി എന്നു പറയുന്നു. ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി ഈ ഈ മൂന്നിനും കൂടി ഒന്നായി സംയമം എന്നു പറയും. അതായത് ഒരു മനസ്സിന് ആദ്യം ഒരു വിഷയത്തെ ധ്യാനിപ്പാനും എന്നിട്ട് ആ ധ്യാനത്തെ ഏതാനും സമയത്തേക്ക് അനുവർത്തിപ്പാനും പിന്നെ തുടർന്നുകൊണ്ടുള്ള ധ്യാനത്തിൽ വിഷയത്തിന്റെ കാരണമായിരിക്കുന്ന സാക്ഷാൽക്കാരത്തിന്റെ ആന്തരമായ അംശത്തിൽ മാത്രം സ്ഥിതി ചെയ്യുവാനും കഴിയുമാറായാൽ എല്ലാം ആ ഒരു മനസ്സിന്റെ നിയമനശക്തിക്കുള്ളിൽ അകപ്പെടുന്നു.

ഈ സംയമാവസ്ഥയാണ് ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ അവസ്ഥ. ആഗ്രഹമുള്ള കാലത്തോളം വാസ്തവമായ സുഖം വരുന്നതു സാദ്ധ്യമല്ല. ധ്യാനപരമായ, സാക്ഷിരൂപേണയുള്ള വിഷയങ്ങളുടെ ദർശനമാണു നമുക്ക് പരമാർഥമായ സുഖാനുഭവത്തെയും, സൗഖ്യത്തെയും നൽകുന്നത്. ജന്തുക്കളുടെ സുഖം ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും മനുഷ്യന്റെ സുഖം ബുദ്ധിയിലും, ഈശ്വരന്റെ സുഖം ആദ്ധ്യാത്മധ്യാനത്തിലും ആകുന്നു. ഈ ധ്യാനപരമായ അവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ച ആത്മാവിനുമാത്രമേ ലോകം വാസ്തവത്തിൽ സൗഭാഗ്യമുള്ളതായിരിക്കുന്നുള്ളു. ഒരു വസ്തുവിനെ ആഗ്രഹിക്കാതെയും തന്റെ ആഗ്രഹാങ്ങളോട് കലർത്തി മിശ്രമാക്കാതെയും ഇരിക്കുന്നവനു പ്രകൃതിയുടെ പ്രഗുണിതങ്ങളായ പരിവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാ സൗന്ദര്യത്തിന്റെയും ഉൽകർഷത്തിന്റെയും ഒരു മഹാചിത്രപടമായി പ്രകാശിക്കുന്നു

ധ്യാനവിഷയത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയിരിക്കേണ്ടതാണ്. നാം ഒരു ശബ്ദം കേൾക്കുന്നു. ആദ്യമുള്ളത് ബാഹ്യവിസ്ഫുരണം. രണ്ടാമത്തേത് അതിനെ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുചെല്ലുന്ന സിരാചലനം. മൂന്നാമത്തേത് മനസ്സിന്റെ

പ്രതികരണം. അതോടുകൂടിയാണ് ആകാശത്തിന്റെ വിസ്ഫുരണം മുതൽ മനസ്സിന്റെ പ്രതീകരണംവരെയുള്ള ഈ പല മാറ്റങ്ങളുടെയും ബാഹ്യകാരണമായ വിഷയത്തിന്റെ ജ്ഞാനം സ്ഫുരിക്കുന്നത്. ഈ മൂന്നിനും യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ശബ്ദം, അർത്ഥം, ജ്ഞാനം എന്നിങ്ങനെ യഥാക്രമം പേരുകൾ പറയുന്നു. പുതിയ ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ ഇതിനു ആകാശീയവിസ്ഫുരണം എന്നും, (Ethereal Vibration) തലച്ചോറിലെയും സിരകളിലെയും ചലനം എന്നും മാനസപ്രതികരണം എന്നും പറയുന്നു. എന്നാൽ ഇവ സ്പഷ്ടമായ ക്രമങ്ങളാണെങ്കിലും തീരെ വേർതിതരിച്ചറിവാൻ പാടില്ലാത്തവണ്ണം അത്ര സമ്മിശ്രമായിത്തീർന്നിരിക്കയാണ്. വാസ്തവത്തിൽ നമുക്കിപ്പോൾ ഈ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നിനെയും സാക്ഷാൽകാരിക്കാൻ കഴികയില്ല. നാം ഈ മൂന്നിന്റെയും കാര്യത്തെ മാത്രം സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നു. ആ കാര്യത്തിനാണു നാം ബാഹ്യവിഷയം എന്നുപറയുന്നത്. സാക്ഷാൽക്കാരത്തിന്റെ എല്ലാ വ്യാപാരത്തിലും ഈ മൂന്നും അന്തർഭവിക്കുന്നു. അവയെ പരസ്പരം തിരിച്ചറിയുന്നത് നമ്മാൽ കേവലം അശക്യമായിരിക്കണം എന്നുള്ളതിനു കാരണവുമില്ല.

മുൻപറഞ്ഞ അഭ്യാസങ്ങളെക്കൊണ്ട് മനസ്സ് ശക്തിമത്തായും, നിയമിതമായും തീരുകയും, സൂഷ്മതരസാക്ഷാൽക്കാരത്തിനുള്ള ശക്തി സിദ്ധമാകുകയും ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ആ മനസ്സിനെ ധ്യാനത്തിലേക്കു നിയോഗിക്കണം. ഈ ധ്യാനം സ്ഥൂലവിഷയങ്ങൾ കൊണ്ട് ആരഭിക്കുകയും എന്നിട്ട് ക്രമേണ വിഷയത്തെ സൂഷ്മതരമാക്കി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വരുകയും ഒടുവിൽ അതു കേവലം വിഷയരഹിതമായിത്തീരുന്നതുവരെ സൂഷ്മതരം സൂഷ്മതരമാക്കിചെയ്കയും ചെയ്യണം. മനസ്സിനെ ആദ്യം ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളുടെ ബാഹ്യകാരണങ്ങളെയും എന്നിട്ടു അന്തരമായ ചലനങ്ങളെയും, പിന്നിടു മാനസപ്രതികരണങ്ങളെയും സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതിനു നിയോഗിക്കണം. അതിന് ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളുടെ

ബാഹ്യകാരണങ്ങളെ സ്വയമേവ സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതിനു സാധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ സൂഷ്മങ്ങളായ എല്ലാ ഭൗതികഭാവ ങ്ങളുടെയും എല്ലാ സൂഷ്മശരീരങ്ങളുടെയും രൂപങ്ങളുടെയും സാക്ഷാൽക്കരണത്തിനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടാകും. ആന്തരങ്ങളായ ചലനങ്ങളെ സ്വയമേവ സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതിന് അതിനു കഴിയു മ്പോൾ അതിലോ മറ്റു മനസ്സുകളിലോ ഉള്ള മാനസതരംഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തികൾ ശരീരശക്തികളായി പരിണമിക്കുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ അവയുടെ എല്ലാം നിയമനത്തിനുള്ള ശക്തി അതിനു ണ്ടാകുന്നു. യോഗി മാനസപ്രതികരണത്തെ സ്വയമേവ സാക്ഷാൽ–ക്കരിക്കാൻ ശക്തനാകുമ്പോൾ അയാൾക്ക് സർവ്വജ്ഞത്വം ഉണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇന്ദ്രിയഗ്രാഹ്യങ്ങ ളായ എല്ലാ വിഷയങ്ങളും, എല്ലാവിചാരങ്ങളും ഈ പ്രതികരണ ത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ ആകുന്നു. അപ്പോൾ അയാൾ തന്റെ മനസ്സിന്റെ സാക്ഷാൽ അടിസ്ഥാനത്തെത്തന്നെ നേരെ കാണുകയും അത് അയാളുടെ നിയമനത്തിനു കേവലം കീഴ്!പെടുകയും ചെയ്യും. യോഗിക്കു പലവിധത്തിലുള്ള സിദ്ധികളുണ്ടായി വരും. എന്നാൽ അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ ആകർഷണത്തിന് അയാൾ വഴിപ്പെട്ടാൽ അയാളുടെ മേൽഗതിക്കുള്ള മാർഗ്ഗം തടയപ്പെട്ടു പോകുന്നു. ഭോഗങ്ങളെ തേടി നടക്കുന്നതിന്റെ ദോഷം അത്ര വലുതാണ്. എന്നാൽ ഈ അത്ഭുതസിദ്ധികളെപ്പോലും നിരസിക്ക ത്തക്കവണ്ണം ഒരുവൻ അത്ര ശക്തിമാനാണെങ്കിൽ അയാൾ യോഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യത്തിൽ അതായത് മാനസമഹാസമുദ്രത്തിന്റെ തിരമാലകളുടെ പൂർത്തിയായ നിയമത്തിൽ എത്തും. അപ്പോൾ ആത്മാവിന്റെ മാഹാത്മ്യം മനസ്സിന്റെ വ്യാവർത്തനങ്ങളാലോ ശരീരത്തിന്റെ ചലനങ്ങളാലോ അവ്യാഹതമായി അതിന്റെ പൂർണ്ണമായ പ്രകാശത്തോടുകൂടി തിളങ്ങും. യോഗി താൻ നാശ രഹിതവും സർവ്വവ്യാപകവുമായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ കാതലാണെന്നും എപ്പോഴും താൻ അതായിരുന്നു എന്നും കാണുകയും ചെയ്യും.

സമാധി എല്ലാ മനുഷ്യജീവികളുടെയും എന്നുവേണ്ട എല്ലാ ജന്തുക്കളുടെയും സ്വത്താകുന്നു. ഏറ്റവും താണതരം ജന്തുമുതൽ ദേവൻ വരെയുള്ള ഓരോ ജീവിയും ഒരിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ പിന്നൊരിക്കൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ വരേണ്ടതാകുന്നു. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് ആ ജീവിക്കു 'മതം''ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇത്രയുകാലം നാം തന്നെ എന്തുചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്? നാം ആ സ്ഥാന ത്തേക്കു ക്ലേശിച്ചു കേറിചെല്ലുകയാകുന്നു. ഇപ്പോൾ നമുക്കും 'മതമില്ലാത്ത' ആളുകൾക്കും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നമുക്ക് അനുഭവം ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഈ അനുഭവത്തിൽ നമ്മെ എത്തിക്കുന്നതിനല്ലാതെ ചിത്തൈകാഗ്രത എന്തു ഗുണത്തിനായിട്ടാണ്? ഈ സമാധിയെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള പടികളിൽ ഓരോന്നും യുക്തിപൂർവ്വം നിർണ്ണയിക്കുകയും യഥാ യോഗ്യം ക്രമീകരിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി വ്യവസ്ഥാപി ക്കയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധാപൂർവം അഭ്യസിച്ചാൽ അതു നമ്മെ ഉദ്ദിഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിശ്ചയമായും എത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ എല്ലാ വ്യസനങ്ങളും അവസാനിക്കും. ദുഃഖങ്ങൾ അസ്തമിക്കും. കർമ്മബീജങ്ങൾ ദഹിക്കും. ആത്മാവ് നിത്യമുക്ത നായിത്തീരും.

8. രാജയോഗ സംക്ഷേപം

താഴെ കാണുന്നത് കൂർമ്മപുരാണത്തിൽനിന്നെടുത്തു സ്വതന്ത്ര മായി തർജ്ജമ ചെയ്തിട്ടുള്ള രാജയോഗത്തിന്റെ ചുരുങ്ങിയ ഒരു വിവരണം ആകുന്നു.

യോഗമാകുന്ന അഗ്നി മനുഷ്യനെ ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്ന പാപമാകുന്ന പഞ്ജരത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ജ്ഞാനം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുകയും മോക്ഷം സാക്ഷാൽ പ്രാപ്യമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗത്തിൽനിന്നു ജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നു. ജ്ഞാനം യോഗിയെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗവും ജ്ഞാനവും ആകുന്ന രണ്ടും ഒന്നായി ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഒരുവനിൽ ഈശ്വരൻ പ്രസന്നനായിത്തീരുന്നു. ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമോ എല്ലായ്പ്പോഴുമോ 'മഹായോഗം' ശീലിക്കുന്നതാരോ അങ്ങനയുള്ളവരെ ദേവന്മാർ എന്ന് വിചാരിക്കുവിൻ.! യോഗം രണ്ടു ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നിനു അഭാവയോഗമെന്നും മറ്റേതിനു മഹായോഗം എന്നും പറയുന്നു. ഏതിൽ ആത്മാവ് ഗുണരഹിതമായും ശൂന്യംപോലെയും ധ്യാനിക്കപ്പെടുന്നുവോ അത് അഭാവയോഗം എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഓരോന്നുകൊണ്ടും യോഗി തന്റെ ആത്മാവിനെ അനുഭവിച്ചറികയാകുന്നു. ഏതിൽ ഒരുവൻ തന്നെ ആനന്ദപൂർണ്ണനായും സർവവകൽമഷനിർമുക്തനായും ഈശ്വരനോട് ഏകീഭൂതനായും കാണുന്നുവോ ആയത് മഹായോഗം എന്നുപറയപ്പെടുന്നു. നാം വായിച്ചറികയും കേട്ടറികയും ചെയ്യുന്ന മറ്റു യോഗങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയും മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചത്തെയും സാക്ഷാൽ ഈശ്വരൻ മാത്രമായി കാണുന്നതായ ആ ബ്രഹ്മയോഗത്തിന്റെ ഒരു അംശത്തിനു വില പോരുന്നതല്ല. ഇതാണ് എല്ലായോഗങ്ങളിലും വച്ച് ഏറ്റവും ഉപരിതനമായത്.

രാജയോഗത്തിന്റെ പടികൾ (അംഗങ്ങൾ) താഴെ കാണുന്നവയാണ്. യമം, നിയമം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ,

ധ്യാനം, സമാധി. ഇവയിൽ ആരെയും ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്ക, സത്യം പറക, ഒന്നിനെയും അപഹരിക്കാതിരിക്ക, ബ്രഹ്മചര്യം, മറ്റാരിൽനിന്നും ഒന്നിനെയും സ്വീകരിക്കാതിരിക്ക, ഇവ യമം ആകുന്നു. ഇതു ചിദ്ധശുദ്ധിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. വിചാരംകൊണ്ടും, വാക്കുകൊണ്ടും, പ്രവൃത്തി കൊണ്ടും ഒരിക്കലും ഒരു പ്രാണിക്കും പീഡയുണ്ടാക്കാതിരിക്കയാണ് ആരെയും ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്ക അതായത് 'അഹിംസ' എന്നു പറയുന്നത്. ഈ അഹിംസയേക്കാൾ വലുതായ ധർമ്മം ഇല്ല. എല്ലാ സൃഷ്ടിജാലങ്ങളുടെ നേരയുമുള്ള അദ്രോഹബുദ്ധിയിൽ നിന്ന് സിദ്ധിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഉന്നതമായ സൗഖ്യം ഒന്നുമില്ല. സത്യംകൊണ്ടു നമുക്ക് കർമ്മസിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നു. സത്യം കൊണ്ട് സർവസ്വവും സിദ്ധമാകുന്നു. സത്യത്തിൽ എല്ല്ലാം പ്രതിഷ്ഠിതമായിരിക്കുന്നു. വസ്തുക്കളെ ഉള്ളവണ്ണം തന്നെ പറയുന്നതാണ് സത്യം. അന്യന്മാരുടെ വസ്തുക്കളെ അവർ അറിയാതെയോ ബലാൽക്കാരമായോ കയ്യലക്കാതിരിക്കുന്നതാണ്''അസ്തേയം' എന്നുപറയുന്നത്. വിചാരത്തിലും വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും എല്ലായ്പ്പോഴും ഏതവസ്ഥയിലും ഉള്ള ചാരിത്രശുദ്ധിക്കാണു ബ്രഹ്മചര്യം എന്നുപറയുന്നത്. ഒരാളിൽ നിന്നും ഏതു ഭയങ്കരമായ ആപത്തിൽകൂടിയും ഒരു ദാനവും സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് 'അപരിഗ്രഹം' എന്നുപറയുന്നു. ഒരുത്തൻ മറ്റൊരുത്തനിൽനിന്നു ദാനം സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ അവന്റെ ഹൃദയം മലിനമാകുകയും, അവൻ പതിതനാകുകയും, അവന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം പോയ്പോകയും അവൻ ബദ്ധനും സക്തനുമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നാണു സിദ്ധാന്തം. താഴെക്കാണുന്നവ യോഗസിദ്ധിക്കു ഉപകാരകങ്ങളാണ്. (നിയമം നിരന്തരമായ ആചാരങ്ങളും നിഷ്ഠകളും) തപസ്സ്, സാദ്ധ്യയം (വേദപഠനം), സന്തോഷം. ശൗചം ഈശ്വരപ്രണിധാനം (ഈശ്വരധ്യാനം). ഉപവസിച്ചിട്ടോ മറ്റുപ്രകാരത്തിലോ ശരീരത്തെ നിയമനം ചെയ്യുന്നതിനെ കായികതപസ്സെന്നുപറയുന്നു.

വേദങ്ങളെയോ മറ്റുമന്ത്രങ്ങളെയോ ആവർത്തനം ചെയ്തു ശരീരാന്തസ്ഥമായ സത്വത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനാണ് സ്വാദ്ധ്യായം എന്നു പറയുന്നത്. ഈ മന്ത്രങ്ങൾക്ക് മൂന്നുപ്രകാരം ആവർത്തനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ജപങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്ന് വാചികം മറ്റൊന്ന് അർദ്ധകവാചികം മൂന്നാമത്തേത് മാനസികം. വാചികം അല്ലെങ്കിൽ ശ്രാവ്യം അധമമാകുന്നു. അശ്രാവ്യം എല്ലാറ്റിലുംവച്ച് ഉത്തമവുമാണ്. ആർക്കും കേൾക്കത്തവണ്ണം അത്ര ഉച്ചത്തിലുള്ള ജപം വാചികമാണ്. രണ്ടാമത്തേതിൽ ഉച്ചാരണസ്ഥാനങ്ങൾ സ്ഫുരിപ്പാൻ ആരംഭിക്കുകയേ ഉള്ളു. ശബ്ദശ്രവണം ഉണ്ടാകയില്ല. അടുത്തിരിക്കുന്ന വേറൊരാൾക്ക് എന്തുപറഞ്ഞു എന്നു കേട്ടുകൂട. ശബ്ദം ഇല്ലാതിരിക്കയും മന്ത്രങ്ങളെ മനസ്സുകൊണ്ട് ജപിക്കയും അതോടുകൂടി അതിന്റെ അർഥത്തെ ചിന്തിക്കയും ചെയ്യുന്നതിന് 'മാനസജപം' എന്നു പറയുന്നു. അതാണുത്തമമായിട്ടുള്ളത്. ആഭ്യന്തരവും ബാഹ്യവുമായ രണ്ടുതരം ശൗചമുണ്ടെന്നു ഋഷികൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ശൗചം മൃത്ത് (മണ്ണ്), മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവകൊണ്ടാണ് അതായത് സ്നാനാദികൾ കൊണ്ടുള്ള ബാഹ്യശൗചം. മനസ്സിന്റെ ശൗചം സത്യം കൊണ്ടും മറ്റുള്ള എല്ലാധർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ടും ആകുന്നു. അതിനാണ് ആഭ്യന്തരശൗചം എന്നു പറയുന്നത്. രണ്ടും ആവശ്യമാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ അകത്തു ശുദ്ധനായും പുറത്തു അശുചിയായും ഇരുന്നാൽ മതിയാകുന്നതല്ല. രണ്ടു ശൗചവും സാദ്ധ്യമല്ലെങ്കിൽ ആന്തരശൗചം കുറേക്കൂടി നല്ലതാണ്. എന്നാൽ രണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ ഒരുവൻ യോഗിയാകുന്നതല്ല.

പ്രണിധാനം അല്ലെങ്കിൽ ആരാധനം ഈശ്വരനെ ഭക്തിയോടു കൂടി സ്തോത്രം ചെയ്കയും സ്മരിക്കുകയും ആകുന്നു. യമ ത്തെയും നിയമത്തെയുംപറ്റി നാം പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. അടുത്തത് പ്രാണായാമമാണ്. പ്രാണൻ എന്നുവച്ചാൽ ഒരുത്തന്റെ സ്വന്ത ശരീരത്തിൽ തന്നെയുള്ള ജീവശക്തികൾ എന്ന് അർത്ഥമാകുന്നു.

യമം എന്നുവെച്ചാൽ അവയുടെ നിയമനം എന്നർത്ഥമാണ്. മൂന്നുവിധ പ്രാണായാമങ്ങൾ ഉണ്ട്. സാധാരണം, മദ്ധ്യമം. ഉത്തമം. പ്രാണയാമങ്ങളെ മുഴുവൻ രണ്ടുഭാഗമായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒന്നിനു പൂരകം എന്നും മറ്റേതിന് രേചകം എന്നും പറയുന്നു. പന്ത്രണ്ടു മാത്രകൾ കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുന്നത് അധമപ്രാണയാമവും ഇരുപത്തിനാലു മാത്രകൾകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുന്നത് മദ്ധ്യമ പ്രാണയാമവും ആണ്. മുപ്പത്തിയാറു മാത്രകൾ കൊണ്ടു ആരംഭി ക്കുന്ന പ്രാണയാമമാണ് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത്. ആദ്യം ശരീരത്തിനു സ്വേദവും പിന്നിട് കമ്പവും പിന്നിട് ആസനത്തിൽനിന്ന് ഉത്ഥാന വും ആത്മാവിനോടുള്ള ആനന്ദയുക്തമായ ഏകീഭാവവും ഉണ്ടാ കുന്ന പ്രാണായാമമാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത്. ഗായത്രി[4] എന്നു പ്രസിദ്ധമായ മന്ത്രമുണ്ടല്ലോ. ഇതു വേദങ്ങളിൽ വച്ചേറ്റവും പരിശുദ്ധമായിട്ടുള്ള ഒരു പദ്യം ആകുന്നു. 'ഈ ലോകത്തെ സൃഷ്ടിച്ച ആ പരിശുദ്ധസ്വരൂപിയുടെ മാഹാത്മ്യത്തെ ധ്യാനിക്കു വിൻ. അവൻ നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ ഉൽബോധിപ്പിക്കട്ടെ' എന്നാണ തിന്റെ താല്പര്യം. പിന്നെ ഓം എന്നുള്ളതിനെ അതിന്റെ ആരംഭത്തിലും ഒടുവിലും ചേർക്കണം. ഒരു പ്രാണായാമത്തിൽ മൂന്നുപ്രാവശ്യം ഗായത്രി ഉരുവിടണം. എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പ്രാണായാമം രേചകം, (ശ്വാസത്തെ വെളിയിൽ വിടുക), പൂരകം (ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുക), കുംഭകം (ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ തടഞ്ഞുനിർത്തുടക) ഇങ്ങനെ മൂന്നായിട്ടു വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വെളിയിൽ വ്യാപരിച്ചു വിഷയങ്ങളോട് സംബന്ധി ക്കുന്നു. അതിനെ നിയമനം ചെയ്തു മനസ്സിന്റെ അധീനതയിൽ നിർത്തുന്നതിന്നാണ് പ്രത്യാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്. തന്നിൽ ഒതുക്കുക എന്നതാണ് അതിന്റെ അവയവാർത്ഥം.

---

[4] ഗായത്രീമന്ത്രം –തത് സവിതുർവരേണ്യം ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാൽ

മനസ്സിനെ ഹൃദയപത്മത്തിലോ ശിരോമദ്ധ്യത്തിലോ സ്ഥിരമായി നിർത്തുന്നതിനാണ് ധാരണ എന്നു പറയുന്നത്. ഒരേ സ്ഥാനത്തിൽ തന്നെ സ്ഥിതി ചെയ്കയും മനസ്സിന്റെ വൃത്തികൾ വിജാതീയ വൃത്തികളോട് ഇടകലരാതെ പൊങ്ങി ഒരുസ്ഥാനത്തെത്തന്നെ ആധാരമാക്കി നിൽക്കയും മറ്റെല്ലാ വൃത്തികളും നിന്നുപോകയും മനസ്സിൽ ഒരു വൃത്തിമാത്രം ഉണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനാണ് ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നത്. ഒരു ആലംബവും ആവശ്യപ്പെടാതെയും മനസ്സു മുഴുവൻ ഒരു അഖണ്ഡാകാരവൃത്തിയായും തീരുമ്പോൾ അതിനാണ് സമാധി എന്നുപറയുന്നത്. ആധാരങ്ങളുടെയും സ്ഥാനങ്ങളുടെയും സകലസംബന്ധവും വിട്ടു നിരാലംബമായി വസ്തുവിന്റെ അർത്ഥം മാത്രം അപ്പോൾ ശേഷിച്ചു നിൽക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ഒരുസ്ഥാനത്തിൽ പന്ത്രണ്ടു മാത്രനേരത്തേക്ക് നിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് ഒരു 'ധാരണ'ആകും. അതുപോലെ പന്ത്രണ്ടു ധാരണകൾ ഒരു ധ്യാനമാകും. അങ്ങനെ ഉള്ള പന്ത്രണ്ടു ധ്യാനങ്ങൾ ചേർന്നാൽ ഒരു സമാധിയും ആകും. അടുത്തത് ആസനം ആണ്. അതിൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഏക സംഗതി ശരീരത്തെ നേരെ (ഋജു) വച്ചു, ഹൃദയം ഭുജങ്ങൾ ശിരസ്സ് ഇവയെ നേരെ ആക്കി ഇരുന്നേക്കുക എന്നുള്ളതാകുന്നു. തീയുടെ അടുക്കലും വെള്ളത്തിലും ഉണക്കയിലകൾ നിറഞ്ഞസ്ഥലത്തും, ദുഷ്ടജന്തുക്കൾ ഉള്ള ദിക്കിലും, നാൽക്കോൽ പെരുവഴികളിലും അധികം ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ളേടത്തും അധികം ഭയമുള്ളേടത്തും അധികം പുറ്റുകൾ ഉള്ളേടത്തും, അധികം ദുഷ്ടമനുഷ്യർ ഉള്ള സ്ഥലത്തും ഇരുന്നു യോഗം അഭ്യസിക്കരുത്. ഇതു വിശേഷിച്ചും അധികം പറ്റുന്നത് ഇന്ത്യദേശത്തിനാണ്. ശരീരം വളരെ തളർന്നിരിക്കുമ്പോഴും മനസ്സ് വളരെ അസ്വസ്ഥമായും വ്യസനയുക്തമായും ഇരിക്കുമ്പോഴും എന്തെങ്കിലും രോഗം ബാധിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും, അഭ്യസിക്കരുത്. നല്ല മറവുള്ളതും ജനങ്ങൾ വന്നു യാതൊരു പ്രകാരത്തിലും ഉപദ്രവിക്കാത്തതുമായ ഒരു സ്ഥലത്തേക്കു പോകുക. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് എന്താണെന്ന് ജനങ്ങൾ അറിയാ

തിരിക്കണം എന്നു നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ തന്നെ (അതിനെ കാണ്മാൻ) ജനങ്ങൾക്ക് ആസക്തിയുണ്ടാകുന്നതു കാണാം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ തെരുവിൽ ചെന്ന് ഇരിക്കുകയും നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനെ ജനങ്ങൾ കാണണമെന്നു ആവശ്യപ്പെടുകയുമാണെങ്കിൽ അവർ അതിനെ വകവയ്ക്കുക തന്നെ ഇല്ല. അശുചിയായ സ്ഥലങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കരുത്. ഭംഗിയുള്ള പ്രദേശങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തഗൃഹങ്ങളിൽത്തന്നെ ഭംഗിയുള്ള ഒരു മുറി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും നന്ന്. നിങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം പൂർവയോഗീശ്വരന്മാരെയും, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തഗുരുവിനേയും ഈശ്വരനെയും വന്ദിച്ചുകൊണ്ടു വേണം ആരംഭിപ്പാൻ.

ധ്യാന്യത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. ധ്യാന്യവിഷയത്തെപ്പറ്റിയും ചില ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നിവർന്നിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മൂക്കിന്റെ അറ്റത്തുനോക്കിക്കൊള്ളുക. അത് മനസ്സിനെ എങ്ങനെ നിയമനം ചെയ്യുന്നു എന്നും ആ രണ്ടു നേത്രസിരകളുടെ നിയമനത്താൽ ഒരുത്തൻ എങ്ങനെ മാനസപ്രതികരണത്തിന്റെ പരിവർത്തനസ്ഥാനത്തെയും അപ്രകാരം മനശക്തിയേയും നിയമിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗതത്തിൽ മുമ്പോട്ടു കടന്നുചെല്ലുന്നു എന്നും നമുക്ക് ക്രമേണ കാണാറാവും. താഴെ പറയുന്നവ ധ്യാനത്തിന്റെ ചില മാതൃകകളാണ്. ശിരസ്സിന്മേൽ ഏതാനും അംഗുലങ്ങൾക്കു മുകളിൽ ഒരു പത്മത്തെ ധ്യാനിക്കുക. അതിന്റെ കർണ്ണിക ധർമ്മമാണെന്നും തണ്ട് ജ്ഞാനമാണെന്നും വിചാരിക്കുക. പത്മത്തിൽ എട്ടു ദളങ്ങൾ യോഗിയുടെ അഷ്ടസിദ്ധികൾ ആകുന്നു. ഉള്ളിലുള്ള കേസരങ്ങൾ ത്യാഗമാകുന്നു. യോഗി വെളിയിലുള്ള സിദ്ധികളെ നിരസിച്ചുകളഞ്ഞാൽ മോക്ഷത്തെ പ്രാപിക്കും. അതുകൊണ്ട് പത്മങ്ങളുടെ എട്ടു ദളങ്ങളും അഷ്ടസിദ്ധികളാണ്. എന്നാൽ ഉള്ളിലെ കേസരങ്ങളാകട്ടെ അത്യന്തമായ ത്യാഗമാകുന്നു. ഈ എല്ലാറ്റിന്റെയും ത്യാഗമാകുന്നു. ആ പത്മത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ സർവ

ശക്തനും അസ്പൃശ്യനും ഓങ്കാരത്തിന്റെ അർത്ഥഭൂതനും, അവാച്യനും ഭാസ്വരമായ തേജസ്സിനാൽ പരിവൃതനും ഹിരണ്യ ഗർഭനുമായ മഹേശ്വരനെ വിചാരിക്കുക. അങ്ങനെ ധ്യാനിക്കുക. വേറെ ഒരു ധ്യാന്യത്തെപ്പറ്റി പറയാം. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഒരു ഒഴിഞ്ഞ ഇടത്തെപ്പറ്റി വിചാരിക്കുക. ആ ഇടത്തിൽ ഒരഗ്നി ജ്വലിക്കുന്നതായി വിചാരിക്കുക. ആ അഗ്നി നിങ്ങളുടെ സ്വന്ത ആത്മാവാണെന്നും വിചാരിക്കുക. ആ ജ്വാലയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ ഉജ്ജ്വലത്തായ മറ്റൊരു ഇടമുണ്ട്. അത് നിങ്ങളുടെ ആത്മാവി ന്റെയും ആത്മാവായ ഈശ്വരൻ ആകുന്നു. ഹൃദയത്തിൽ അങ്ങനെ ധ്യാനിക്കുക. ബ്രഹ്മചര്യം, അഹിംസ, എല്ലാവരോടും – പരമശത്രു വിനോടുപോലുമുള്ള ക്ഷമ, സത്യം, ഈശ്വരഭക്തി ഇവയെല്ലാം വിവിധങ്ങളായ വൃത്തികൾ ആകുന്നു. ഇവയെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് പൂർത്തിയായിട്ടില്ലെന്നുവെച്ചു ഭയപ്പെടരുത്. ശ്രമിക്കുവിൻ ശേഷമു ള്ളതെല്ലാം വരും. ആർ എല്ലാ മമതാബന്ധത്തെയും, എല്ലാ ഭയങ്ങളെയും, എല്ലാ ദോഷങ്ങളെയും ത്യജിച്ചിരിക്കുന്നുവോ, ആരുടെ മുഴുവൻ ആത്മാവും ഈശ്വരന്റെ നേരെ എത്തിയിരി ക്കുന്നുവോ, ആരു ഈശ്വരനെ ശരണം പ്രാപിക്കുന്നുവോ ആരുടെ ഹൃദയം പരിശുദ്ധമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നുവോ അങ്ങനെയുള്ളവൻ ഏതു ആഗ്രഹത്തോട് കൂടി ഈശ്വരന്റെ സന്നിധിയിൽ എത്തി യാലും അദ്ദേഹം അവന് അത് നൽകുന്നതാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തെ ജ്ഞാനം കൊണ്ട് ആരാധിക്കുവിൻ. അല്ലെങ്കിൽ ഭക്തികൊണ്ടാരാധിക്കുവിൻ. അല്ലെങ്കിൽ ത്യാഗം കൊണ്ട് ആരാധി ക്കുവിൻ.

'ആർക്ക് ആരോടും അസൂയയില്ലയോ. ആർ എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ട നായിരിക്കുന്നുവോ, എല്ലാവരോടും ദയയുള്ളവനായിരിക്കുന്നുവോ, ആർക്കു തന്റെ വകയായി യാതൊന്നുമില്ലയോ, ആർക്ക് അഭിമാനം നശിച്ചിരിക്കുന്നുവോ, അവനാണ് എന്റെ പ്രിയങ്കരനായ പൂജകൻ, അവനാണ് എന്റെ പ്രിയ ഭക്തൻ. ആർ എല്ലായ്പ്പോഴും തൃപ്ത

നായിരിക്കുന്നുവോ, ആരു എല്ലായ്പ്പോഴും യോഗത്തിൽത്തന്നെ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ ആരുടെ ആത്മാവ് നിയമിത മായും ഇച്ഛാ സ്ഥിരമായും മനസ്സും ബുദ്ധിയും എന്നിൽ സമർപ്പിത ങ്ങളായും ഇരിക്കുന്നുവോ അവൻ എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്തനാണെ ന്നറിഞ്ഞാലും. ആരിൽനിന്ന് ആർക്കും ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകുന്നില്ലയോ. ആർ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപദ്രവഹേതുവായിത്തിരുന്നില്ലയോ, ആർ അധികമായ സന്തോഷത്തെയും അധികമായ ദുഃഖത്തെയും ഭയത്തേയും വ്യാകുലതയേയും വിട്ടിരിക്കുന്നുവോ അങ്ങനെ ഉള്ള ഒരുവൻ ആണ് എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവൻ. ആരു ഒന്നിനെയും ആശ്രയിക്കാതിരിക്കുന്നുവോ ശുദ്ധനും ഉത്സാഹശീലനും എല്ലാറ്റിനെയും ഉപേക്ഷിച്ചവനും ആയിരിക്കുന്നുവോ, ആരു തനിക്ക് ഗുണം വന്നാലും ദോഷം വന്നാലും ഗണിക്കുന്നില്ലയോ, ഒരിക്കലും ഖിന്നനാകുന്നില്ലയോ, ആരു സ്തുതിയിലും നിന്ദയിലും തുല്യനായിരിക്കുന്നുവോ, മൗനയുക്തവും വിചാരപൂർണ്ണവുമായ മനസ്സോടുകൂടിയവനായി യാദൃച്ഛികമായി തന്റെ മുമ്പിൽ വരുന്ന തിനെക്കൊണ്ട് സന്തുഷ്ടനായി ഭവനമില്ലാത്തവനായിരിക്കുന്നുവോ, ആരു ഭവനമില്ലാത്തവനായും എന്നാൽ മുഴുവൻ ലോകവും തന്റെ ഭവനമാക്കിയും ഇരിക്കുന്നുവോ, തന്റെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽ സ്ഥിര നായിരിക്കുന്നുവോ അങ്ങനെ ഉള്ള ഒരുവനാണ് യോഗിയായി ത്തീരുന്നത്.''

നാരദനെന്നു പേരായി ഒരു വലിയ ദേവർഷി ഉണ്ടായിരുന്നു. മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ ഋഷികളായ മഹായോഗികൾ ഉള്ളതുപോലെ തന്നെ ദേവന്മാരുടെ ഇടയിലും വലിയ യോഗികൾ ഉണ്ട്. നാരദൻ ഒരു നല്ല യോഗിയും വലിയ മഹാനുമായിരുന്നു. അദ്ദേഹം എല്ലാ ദിക്കിലും സഞ്ചരിക്ക പതിവാണ്. ഒരു ദിവസം അദ്ദേഹം ഒരു കാട്ടിൽക്കൂടി പോകുമ്പോൾ ഒരു മനുഷ്യനെ കണ്ടു. അയാൾ ധ്യാന്യത്തിലിരിക്കയായിരുന്നു. അയാളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ പുറ്റു കൊണ്ട് മൂടപ്പെട്ടിരുന്നു. അയാൾ ആ നിഷ്ഠയിലിരുന്നിട്ടത്ര

ദീർഘകാലമായി. 'അവിടുന്നെങ്ങോട്ടാണ് പോകുന്നത്?' എന്ന് അയാൾ നാരദനോടു ചോദിച്ചു.''ഞാൻ വൈകുണ്ഠത്തിലേക്ക് പോകയാണ്' എന്ന് അദ്ദേഹം മറുപടി പറഞ്ഞു. 'എന്നാൽ ഭഗവാനോട് അദ്ദേഹത്തിനു എപ്പോൾ എന്നിൽ കാരുണ്യമുണ്ടാകു മെന്നും എനിക്ക് എപ്പോൾ മോക്ഷം കിട്ടുമെന്നും ചോദിക്കണേ?' എന്നു അയാൾ പറഞ്ഞു. കുറെ ദൂരം പോയിട്ട് നാരദൻ മറ്റൊരു മനുഷ്യനെ കണ്ടു. അയാൾ തുള്ളിച്ചാടുകയും പാടുകയും നൃത്തംവയ്ക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. 'ഹേ നാരദ! താൻ എവിടേക്കാണ് പോകുന്നത്?' എന്നു അയാൾ ചോദിച്ചു. അയാളുടെ ശബ്ദവും നിലകളും എല്ലാം വികൃത മായിരുന്നു. 'ഞാൻ വൈകുണ്ഠത്തിലേക്കാണ് പോകുന്നത്''എന്നു നാരദൻ പറഞ്ഞു. 'എന്നാൽ എനിക്ക് എപ്പോൾ മോക്ഷം പ്രാപിക്കാം എന്നു ചോദിക്കൂ.''നാരദൻ പോയി. കുറേക്കാലം കഴിഞ്ഞിട്ട് ഒരിക്കൽ നാരദൻ വീണ്ടും അതുവഴി തന്നെ വന്നു. അവിടെ പുറ്റുവളർന്നു് മൂടുന്നതുവരെ നിഷ്ഠയിൽ ഇരുന്ന ആ മനുഷ്യനും ഉണ്ടായിരുന്നു. അയാൾ ചോദിച്ചു, 'അല്ലയോ നാരദ! അങ്ങ് എന്നെപ്പറ്റി ഭഗവാനോട് ചോദിച്ചുവോ?'''ഉവ്വ്.' 'എന്നാൽ അവിടന്ന് എന്താണ് കല്പിച്ചത്?' 'ഇനി നാലു ജന്മങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ട് നിങ്ങൾക്ക് മോക്ഷം കിട്ടുമെന്ന് ഭഗവാൻ എന്നോട് പറഞ്ഞു.'' ഉടനെ അയാൾ കരയാനും മുറവിളികൂട്ടാനും തുടങ്ങി. അയാൾ പറഞ്ഞു 'പുറ്റുവളർന്ന് എന്നെ മൂടുന്നതുവരെ ഞാൻ നിഷ്ഠയിൽ ഇരുന്നിരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും എനിക്ക് ഇനിയും നാലു ജന്മങ്ങൾ കൂടി ഉണ്ടത്രേ.''നാരദൻ മറ്റേ മനുഷ്യന്റെ അടുക്കൽ പോയി. അയാൾ 'എന്റെ ചോദ്യം താൻ ചോദിച്ചുവോ?' നാരദൻ:! 'ഉവ്വ്, ഞാൻ നിന്നോട് പറയാം. നീ ഈ പുളിമരം കാണുന്നുണ്ടല്ലോ. ആ മരത്തിന്മേൽ എത്ര ഇലകൾ ഉണ്ടോ അത്രയും പ്രാവശ്യം ഇനിയും ജനിക്കണം. പിന്നെ നിനക്ക് മോക്ഷം കിട്ടും.' ഉടനെ ആ മനുഷ്യൻ ആനന്ദപരവശനായി തുള്ളിച്ചാടിക്കൊണ്ട് പറഞ്ഞു, 'അത്ര അല്പ കാലത്തിനുള്ളിൽ എനിക്ക് മോക്ഷം പ്രാപിക്കാമല്ലോ.' ഉടൻ ഒരു

അശിരീരിവാക്ക് കേട്ടു. 'എന്റെ കുട്ടി! ഈ നിമിഷത്തിൽത്തന്നെ നിനക്ക് മോക്ഷം പ്രാപിക്കാം.''അയാളുടെ സ്ഥിരോൽസാഹത്തിന്റെ ഫലം അതാണ്. ആ ജന്മങ്ങളിൽ എല്ലാവും കൂടി ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിപ്പാൻ അയാൾ സന്നദ്ധനായിരുന്നു. ഒന്നും അയാളെ അധൈര്യപ്പെടുത്തിയില്ല. എന്നാൽ ആദ്യത്തെ മനുഷ്യനാകട്ടെ അധികമായ നാലു ജന്മങ്ങൾകൂടിയും അതി ദീർഘമായി തോന്നി പ്പോയി. എത്രയോ ജന്മാന്തരങ്ങൾ കാത്തിരിപ്പാൻ സന്നദ്ധനായ ആ മനുഷ്യനുണ്ടായിരുന്നപോലെയുള്ള സ്ഥിരോൽസാനഹം കൊണ്ടു മാത്രമേ സർവോൽകൃഷ്ടമായ ഫലം സിദ്ധിക്കൂ.

ഓം തൽ സത്

പൂർവഭാഗം സമാപ്തം

ഉത്തരഭാഗം – പാതഞ്ജലയോഗസൂത്രം

1. അവതരണിക

യോഗസൂത്രങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് യോഗികൾക്ക് മതസംബന്ധമായുള്ള മുഴുവൻ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെയും താങ്ങായി നിൽക്കുന്ന ഒരു വല്യ പ്രമേയത്തെപ്പറ്റി ഞാൻ പ്രദിപാദിക്കാൻ നോക്കാം. നാം നമ്മുടെ സംബന്ധമായ ആധുനികാവസ്ഥക്കു അടിയിലുള്ള ഒരു കേവലാവസ്ഥയുടെ ഫലങ്ങളും, പരിണാമങ്ങളുമാണെന്നും വീണ്ടും ആ കേവലാവസ്ഥയിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്താൻ അഭിഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയാണെന്നുമുള്ളത് ലോകത്തുള്ള വല്യ ബുദ്ധിശാലികളുടെ സർവ്വസമ്മതമായ അഭിപ്രായമായും, ഭൗതികതത്വങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയപരിശോധനയാൽ സാധിതപ്രായമായുമിരിക്കുന്നു. ഇത് സമ്മതിച്ചാൽ പിന്നെയുള്ള ചോദ്യം ആ കേവലാവസ്ഥയോ? ഈ അവസ്ഥയോ? ഏതു നല്ലത്? എന്നാണ്. ഈ പരിണതാവസ്ഥയാണ് മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന അവസ്ഥ എന്നു വിചാരിക്കുന്ന ആളുകൾ കുറവല്ല. വല്യ ബുദ്ധിസാമർഥ്യമുള്ള ചിന്തകന്മാരുടെ അഭിപ്രായം നാം അവ്യക്ത തത്വത്തിന്റെ പരിണതങ്ങളായ മാതൃകകളാണെന്നും, ഈ വ്യക്താവസ്ഥ ആ കേവലാവസ്ഥയേക്കാൾ ഉയർന്നതാണെന്നും ആകുന്നു. കേവലാവസ്ഥയിൽ ഒരു ഗുണവും ഉണ്ടായിരിപ്പാൻ പാടില്ലാത്തതിനാൽ അതു ജ്ഞാനശൂന്യവും, ജഡവും, അചേതനവുമാണെന്നും, ഈ ജീവിതം മാത്രമേ അനുഭവയോഗ്യമായിരിക്കുന്നുള്ളു എന്നും അതുകൊണ്ട് നാം ഇതിനെ മുറുക്കെപിടിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണെന്നും അവർ ഊഹിക്കുന്നു. ആദ്യമായി നമുക്ക് ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ച മറ്റു സിദ്ധാന്തങ്ങളെപ്പറ്റി അന്വേഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ മരണശേഷവും യഥാപൂർവം ഇരിക്കും എന്നും, അവന്റെ ദോഷഭാഗങ്ങളെ ഒഴിച്ചു ഗുണഭാഗങ്ങൾ എല്ലാം എന്നേക്കും ശേഷിച്ചിരിക്കും എന്നും ഒരു പഴയസിദ്ധാന്തം ഉണ്ടായിരുന്നു. ന്യായശാസ്ത്രീയമായി പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ ഇതിന്റെ

അർത്ഥം മനുഷ്യന്റെ ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനം ഈ ലോകം തന്നെ എന്നാകുന്നു. അതായത് ഈ ലോകത്തെ ഒരുപടി പൊക്കിവെച്ച് അതിന്റെ ദോഷങ്ങളെയും വിസ്മരിച്ചുകളഞ്ഞാൽ ആ അവസ്ഥ യാണ് അവർ സ്വർഗ്ഗം എന്നു പറയുന്നത്. ഈ സിദ്ധാന്തം പ്രത്യക്ഷ ത്തിൽ തന്നെ അബദ്ധവും ശൈശവസൂചകവുമാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നതല്ല. ദോഷത്തോടു കൂടാതെ ഗുണവും ഗുണത്തോട് കൂടാതെ ദോഷവും ഉണ്ടായിരി പ്പാൻ തരമില്ല. സർവ്വവും ഗുണവും ദോഷം അശേഷമില്ലാത്തതു മായ ഒരു ലോകത്തിൽ ജീവിക്കുക എന്നതു സംസ്കൃത നൈയ്യായികന്മാർ പറയും പോലെ 'മനോരാജ്യവിജൃംഭിതം' തന്നെ ആണ്. മനുഷ്യന്റെ വിധി സദാ അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടുകൊണ്ടും സദാ പോരാടിക്കൊണ്ടും ഒരിക്കലും അവധിയിൽ എത്താതെയും മുമ്പോട്ടു പോയികൊണ്ടിരിപ്പാനാണെന്നും വേറൊരു സിദ്ധാന്തം വർത്തമാനകാലത്തു പലകക്ഷികളും പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വളരെ ഭംഗിയുള്ളതായിത്തോന്നുന്നു എങ്കിലും ഈ നിരൂപണവും അബദ്ധം തന്നെ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഋജൂരേഖയിലുള്ള ചലനം എന്ന ഒരു വസ്തുത തന്നെയില്ല. എല്ലാ ചലനവും ഒരു വൃത്തത്തിൽ ഉള്ളതാകുന്നു. ഒരു കല്ലെടുത്ത് വെളിയിലേക്ക് എറിഞ്ഞുകൊണ്ടു വേണ്ടിടത്തോളം ദീർഘകാലം വരെ നിങ്ങൾക്ക് ജീവിച്ചിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ ആ കല്ലു നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ തന്നെ ശരിയായും മടങ്ങിവന്നു ചേരു ന്നതാണ്. ഒരു ഋജൂരേഖയെ അവധിയില്ലാതെ വരച്ചുകൊണ്ടു പോയാൽ അത് ഒരു വൃത്തമായി തന്നെ അവസാനിക്കണം. അതുകൊണ്ട് ഒരിക്കലും തടഞ്ഞു നിൽക്കാതെ സദാ അഭിവൃദ്ധിപഥത്തിലേക്കുള്ള മുമ്പോട്ടുള്ള ഗതിയാണ് മനുഷ്യന്റെ അവസാനമെന്നുള്ള അഭിപ്രായം തെറ്റുതന്നെ. പ്രകൃതത്തോട് സംബന്ധമില്ലാത്തതാണെങ്കിലും, ഈ അഭിപ്രായം 'നിങ്ങൾ ദ്വേഷിക്കരുത്, സ്നേഹിക്കണം' എന്ന ധർമ്മസിദ്ധാന്തത്തിന്റെ താല്പര്യത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതാണെന്നു സൂചിപ്പിക്കാം.

എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വിദ്യുച്ഛക്തിയെയും മറ്റേതെങ്കിലും ശക്തിയെപ്പോലെ തന്നെ ശക്തിജനകയന്ത്ര (dynamo) ത്തിൽനിന്നു ചലനശക്തി തിരിച്ചു വീണ്ടും അതിൽത്തന്നെ മടങ്ങിയെത്തി അതിന്റെ വൃത്തയാത്ര പൂർത്തിയാക്കുന്നു എന്നാണു നവീനസിദ്ധാന്തം. അതുപോലെ തന്നെ ലോകത്തുള്ള എല്ലാ ശക്തികളും അവയെല്ലാം അവയുടെ ഉല്പത്തിസ്ഥാനത്തിൽ മടങ്ങിയെത്തിയേ കഴിയു. അതുകൊണ്ട് ആരോടും ദ്വേഷമരുത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആ ദ്വേഷമാകുന്ന ശക്തി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നാണു പുറപ്പെടുന്നത്. അതു കാലാന്തരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽത്തന്നെ തിരിയെ വന്നെത്തുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ സ്നേഹം തന്നെ നിങ്ങളുടെ അടുക്കൽ മടങ്ങിയെത്തി അതിന്റെ യാത്ര നിറവേറ്റും. മനുഷ്യന്റെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും പോകുന്ന ദ്വേഷത്തിന്റെ ഓരോ ശകലം പോലും പൂർണ്ണശക്തിയോടുകൂടി അവന്റെ നേരെ മടങ്ങിയെത്തുമെന്നുള്ളത് നിശ്ചയമായിരിപ്പാൻ പാടുള്ളിടത്തോളംതന്നെ നിശ്ചയമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഒന്നിനും അതിനെ തടുപ്പാൻ കഴിയില്ല. സ്നേഹത്തിന്റെ ഓരോ തള്ളലും അപ്രകാരം അവന്റെ അടുക്കൽ മടങ്ങി എത്തുന്നതാകുന്നു. മറ്റുപ്രകാരത്തിലും അനുഭവത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയും നോക്കിയാൽ നിത്യാഭിവൃദ്ധിയെ സംബന്ധിച്ച സിദ്ധാന്തം യുക്തിസഹമല്ലെന്നു നാം കാണുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ലോകത്തുള്ള എല്ലാത്തിന്റെയും അവധി നാശമാണ്. നമ്മുടെ മത്സരങ്ങൾ, ആശാബന്ധങ്ങൾ, ഭയങ്ങൾ, സന്തോഷങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഏതിനെ ലക്ഷ്യം പിടിച്ചാണ് പോകുന്നത്? നാം എല്ലാവരും മരണത്തിൽ അവസാനിക്കണം. ഇത്ര നിശ്ചയമായി വേറൊന്നും തന്നെയില്ല. അപ്പോൾ ആ നെടിയ യാത്ര എവിടെ? ഈ അവസാനമില്ലാത്ത അഭിവൃദ്ധിയാത്രയോ? അതു കുറേദൂരം വരെ വെളിയിലേക്ക് പോയി പിന്നെയും പുറപ്പെട്ട സ്ഥാനത്ത് തന്നെ മടങ്ങി എത്തുകയാകുന്നു. എങ്ങിനെ ജ്യോതിഷപടലത്തിൽ

(Nebulae) നിന്നും സൂര്യനും ചന്ദ്രനും, നക്ഷത്രങ്ങളും ഉത്ഭവി ച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു നോക്കുക. ഒടുവിൽ അവ ലയിച്ചു ജ്യോതിഷ പടലത്തിലേക്ക് മടങ്ങി എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുതന്നെ എവിടെയും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചെടികൾ ഭൂമിയിൽ നിന്നും പദാർത്ഥങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുന്നു. ലയിച്ച് അവയെ തിരിയെ അതിലേക്കു വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ സ്വരൂപങ്ങളും ചുറ്റുമുള്ള പരമാണുക്കളിൽനിന്നും സ്വരൂപിക്കപ്പെടു കയും ആ പരമാണുക്കളിൽത്തന്നെ തിരികെപ്പോയി ലയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു നിയമം തന്നെ പല സ്ഥലങ്ങളിൽ പലപ്രകാരേണ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നുള്ളതു വരുന്നതല്ല. നിയമം ഐകരൂപ്യ മുള്ളതാണ്. അതിനേക്കാൾ അധികം നിശ്ചിതമായി വേറെ ഒന്നു മില്ല. പ്രകൃതിയുടെ നിയമം ഇതാണെങ്കിൽ ഇതുതന്നെയാണ് വിചാരത്തെ സംബന്ധിച്ചുമുള്ളത്; അതും ലയിക്കുകയും അതിന്റെ ഉല്പത്തിസ്ഥാനത്തിൽ തിരികെ വന്നുചേരുകയും ചെയ്യും. നാം, നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു എങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ഈശ്വരൻ അല്ലെങ്കിൽ കേവലാത്മാവ് എന്നു പറയുന്ന നമ്മുടെ ഉല്പത്തിസ്ഥാനത്തിൽ മടങ്ങിയെത്തേണ്ടതാണ്. നാം എല്ലാവരും ഈശ്വരനിൽ നിന്നും വന്നു. നാം എല്ലാവരും ഈശ്വരങ്കൽ മടങ്ങി എത്തുവാൻ കടപ്പെട്ടി രിക്കയുമാകുന്നു. ആ ഈശ്വരനെ നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടംപോലെ ഏതെങ്കിലും പേരു വിളിക്കുവിൻ. അദ്ദേഹത്തെ ഈശ്വരനെന്നോ കേവലാത്മാവെന്നോ പ്രകൃതിയെന്നോ നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടംപോലെ എത്ര നൂറു പേരുകൾ ചൊല്ലിയോ വിളിച്ചുകൊള്ളുവിൻ. വസ്തുത അതേ സ്ഥിതിയിൽത്തന്നെ ഇരിക്കും.'ഈ ലോകം മുഴുവൻ ആരിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്നു, ഉണ്ടായ എല്ലാം ആരിൽ ജീവിക്കുന്നു ആരിൽ എല്ലാം തിരിയെ മടങ്ങിയെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. (യതോ വാ ഇമാനി ഭൂതാനി ജായന്തേ യേന ജാതാനി ജീവന്തി, യൽപ്രയന്ത്യഭിസംവിശന്തി) ഇതു തർക്കരഹിതമായ ഒരു വസ്തുത

യത്രേ. പ്രകൃതി ഇതേ മാതൃകയിൽ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഒരു ഭാഗത്ത് എങ്ങനെ വ്യാപരിക്കപെട്ടിരിക്കുന്നുവോ അതേപ്രകാരം തന്നെ ലക്ഷോപലക്ഷം ഭാഗങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഗ്രഹങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എന്തു കാണുന്നുവോ അതേ കാര്യം തന്നെ ഭൂമിയിലും, മനുഷ്യരിലും നക്ഷത്രങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു. ഒരു ഉന്നതമായ അല അനേകം ചെറു അലകളുടെ ഒരു ശക്തിമത്തായ കൂട്ടായിരിക്കും അനേക ലക്ഷം അലകളുടെതായിരിക്കും. ഈ മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെ ജീവിതം അനേകകോടി ചെറുജീവിതങ്ങളുടെ സംഘാതമാണ്. ഈ മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെ മരണം ഈ എത്രയോ കോടി ചെറു ജീവികളുടെ മരണത്തിന്റെ സമൂഹവുമാകുന്നു.

ഇപ്പോൾ ഒരു ചോദ്യം വരുന്നത് 'ഈശ്വരനിലേക്കു തിരികെ പോകുന്നത് ഒരു ഉയർന്ന അവസ്ഥ തന്നെയോ? അല്ലെയോ?' എന്നാകുന്നു. യോഗപാക്ഷകന്മാരായ തത്വജ്ഞാനികൾ ദൃഢമായും 'തന്നെ' എന്നാണു ഉത്തരം പറയുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ ആധുനികാവസ്ഥ ഒരു അധഃപതനമാണെന്നവർ പറയുന്നു. ഭൂമിയിൽ ഒരു മതവും മനുഷ്യൻ നന്നായിരിക്കയാണെന്നു പറയുന്നില്ല. അതിന്റെ താല്പര്യം അവന്റെ ആദി, പരിപൂർണ്ണവും, പരിശുദ്ധവുമായിട്ടുള്ളതാണെന്നും, അവൻ മേലാൽ അധഃപതിക്കാൻ തന്നാൽ കഴിയാതാകുന്നതുവരെ അധഃപതിക്കുന്നു എന്നും പിന്നെ തന്റെ ഗതിയുടെ വൃത്തത്തെ പൂർത്തിയാക്കാനായി വീണ്ടും മേല്പോട്ടേക്ക് കയറിച്ചെല്ലുന്ന ഒരുകാലം നിശ്ചയമായും അവനുണ്ടാകുമെന്നും ആകുന്നു. ആ വൃത്തം തീർച്ചയായും ഉണ്ടായിരിക്കണം. അവൻ എത്രതന്നെ താഴോട്ട് പോയാലും അവസാനം മേല്പോട്ടേക്കുള്ള ഒരു തിരച്ചിൽ വീണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതും മൂലകാരണമായ ഈശ്വരനിൽ തിരികെ പോയി ചേരുന്നതും ആകുന്നു. ആദ്യം മനുഷ്യൻ ഈശ്വരനിൽ നിന്നും വരുന്നു. മദ്ധ്യേ അവൻ മനുഷ്യനായിത്തീരുന്നു. ഒടുവിൽ അവൻ ഈശ്വരനിൽ തന്നെ

മടങ്ങിപ്പോകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണു ദ്വൈതമതപ്രകാരം അതിനെ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ക്രമം. അദ്വൈതമതപ്രകാരം പറയുന്നത് മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ് ഈശ്വരനെന്നും വീണ്ടും ആ ഈശ്വരനിൽ തന്നെ അവൻ മടങ്ങിയെത്തുന്നു എന്നുമാകുന്നു. നമ്മുടെ വർത്തമാനാവസ്ഥ ഉയർന്നതാണെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ഇത്ര യെല്ലാം ഭയവും കഷ്ടതയുമുണ്ടാകണം? എന്തുകൊണ്ട് ഇതിനു ഒരു അവസാനം ഉള്ളതായിരിക്കണം? ഇതാണ് ഉപരിതനമായ അവസ്ഥയെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടിത് നശിച്ചുപോകുന്നു? ദുഷിക്കയും അധഃപതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായ അവസ്ഥ സർവോൽകൃഷ്ടമായി രിപ്പാൻ പാടുള്ളതല്ല. എന്തുകൊണ്ട് ഇതു ഇത്ര ആസുരവും ഇത്ര അതൃപ്തികരവും ആയിരിക്കണം? ഇതിൽക്കൂടി നാം ഒരു ഉയർന്ന പന്ഥാവിലേക്ക് തിരിയുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് മാത്രമേ ഇതു സഹനീയമായിരിക്കുന്നുള്ളു. നാം വീണ്ടും ഊർദ്ധ്വഗാമികളാകു ന്നതിനു ഇതിൽക്കൂടി കടന്നു പോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു വിത്തു നിലത്തിടുക. അത് അവിടെകിടന്നു ശിഥിലമാകയും, കുറെ ക്കഴിഞ്ഞു ദ്രവിച്ചുപോകയും ചെയ്യുന്നു. ആ ദ്രവിച്ചുപോയതിൽ നിന്നാണ് ഒരു പ്രൗഢമായ ഒരു വൃക്ഷം വളർന്നുവരുന്നത്. ഒരു ഉന്നതമായ വൃക്ഷമായിത്തീരണമെങ്കിൽ ഓരോ വിത്തും അധോഗതിയെ പ്രാപിക്കതന്നെ വേണം. അതുകൊണ്ട് നാം മനുഷ്യൻ എന്നു പറയുന്ന ഈ അവസ്ഥയിൽനിയന്നും നമുക്ക് എത്രവേഗത്തിൽ പുറത്തു ചാടാൻകകഴിയുമോ അത്രയും നല്ലതാണെന്ന് സിദ്ധിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യ ചെയ്തിട്ടാണോ നാം ഈ സ്ഥിതിയിൽ നിന്നും പുറത്തുചാടേണ്ടത്? ഒരിക്കലുമല്ല. അതു കാര്യത്തെ കുറേക്കൂടി വഷളാക്കുന്നതായിരിക്കും. പുറത്തു വരാനുള്ള മാർഗ്ഗം ആത്മഹിംസ ചെയ്കയോ, ലോകദൂഷണം ചെയ്കയോ അല്ല. കൊഴിച്ച ചട്ടയിൽ പാമ്പിനുള്ളപോലെയുള്ള സക്തിഹീനത (Despond of the slough)യോടെ നാം കടന്നു പോകേണ്ടതാകുന്നു. എത്രവേഗം കടന്നുപോകുമോ അത്രയും

നന്ന്. എന്നാൽ ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ അവസ്ഥ ഇതല്ലെന്നുള്ളതും എല്ലായ്പോഴും ഓർത്തു കൊള്ളണം.

ഏറ്റവും ഉൽകൃഷ്ടമായി പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കേവലാവസ്ഥ, ചിലർ ശങ്കിക്കും പോലെ സസ്യപ്രാണിയുടെയോ കല്ലിന്റെയോ അവസ്ഥയല്ലന്നുള്ള ഭാഗം മനസ്സിലാക്കുവാനാണ് വാസ്തവത്തിൽ വളരെ പ്രയാസം. അങ്ങനെ വിചാരിക്കുന്നത് ആപൽക്കരമാണ്. ഈ മാതിരി തത്വചിന്തകന്മാരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം സ്ഥിതി രണ്ടുപ്രകാരം മാത്രമേയുള്ളൂ ഒന്നു കല്ലിന്റേത്, മറ്റേതു വിചാരത്തിന്റേത്. സ്ഥിതിയെ (ജീവിതത്തെ) ഈ രണ്ടു മാത്ര മാണെന്ന് ഖണ്ഡിച്ചുപറവാൻ അവർക്ക് എന്തധികാരമാണുള്ളത്? വിചാരത്തേക്കാൾ അളവില്ലാത്ത ഉൽക്കർഷമുള്ള എതാണ്ടൊന്നി ല്ലയോ? പ്രകാശത്തിന്റെ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ വളരെ മന്ദമായിരിക്കു മ്പോൾ നാം കാണുന്നില്ല. കുറെക്കൂടി തീവ്രമാകുമ്പോൾ അവ നമുക്ക് പ്രകാശമായിത്തീരുന്നു. അതിലുമധികം തീവ്രമാകുമ്പോൾ വീണ്ടും നാം അവയെ കാണുന്നില്ല. നമുക്ക് അതു ഇരുട്ടായിരി ക്കുന്നു. ഈ അവസാനത്തെ ഇരുട്ടും ആദ്യത്തെ ഇരുട്ടും ഒന്നാണോ? നിശ്ചയമായും അല്ല ഇവക്ക് തമ്മിൽ ദക്ഷിണോത്തര ധ്രുവങ്ങൾക്കുള്ള വ്യത്യാസമുണ്ട്. കല്ലിന്റെ വിചാരഹീനതയും, ഈശ്വരന്റെ വിചാരഹീനതയും ഒന്നോ? തീർച്ചയായും അല്ല. ഈശ്വരൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല. അദ്ദേഹം ഊഹിക്കുന്നില്ല. എന്തിന് ഊഹിക്കണം? അദ്ദേഹത്തിന് ഊഹിപ്പാൻ അദ്ദേഹം അറിയാത്ത തായി എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോ? കല്ലിന് ഊഹിപ്പാൻ കഴിയില്ല. ഈശ്വരൻ ഊഹിക്കുന്നില്ല. അതാണ് വ്യത്യാസം. വിചാരത്തെ അതിക്രമിച്ചു പോകുന്നത് ഭയങ്കരമാണെന്നു ഈ തത്വചിന്തകന്മാർ വിചാരിക്കുന്നു. വിചാരത്തിനങ്ങേപ്പുറം അവർ യാതൊന്നും കാണുന്നില്ല.

ഊഹത്തിന്നപ്പുറമായി അധികമുയർന്ന അവസ്ഥകളുണ്ട്. മതസംബന്ധമായ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രഥമാവസ്ഥ തന്നെ കാണ

പ്പെടുന്നത് വാസ്തവത്തിൽ ബുദ്ധിയുടെ അപ്പുറത്താകുന്നു. വിചാരത്തിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും ഊഹത്തിന്റെയും അപ്പുറത്തു പ്രവേശിക്കുന്നതെപ്പോഴോ അപ്പോഴാണ് ഈശ്വരന്റെ സന്നിധിയിലേക്കു പോകാൻ നിങ്ങൾ ഒന്നാമത്തെ കാലു വയ്ക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെയും ആരംഭം അതുതന്നെ. സാധാരണമായി ജീവിതമെന്നു പറയുന്ന ഈ അവസ്ഥയാകട്ടെ കേവലം ഒരു ഗർഭാവസ്ഥയേ ആകുന്നുള്ളൂ.

അടുത്ത ചോദ്യം വിചാരത്തിനും ഊഹത്തിനുമതീതമായ ഈ അവസ്ഥയാണ് ഏറ്റവും ഉയർന്നി അവസ്ഥ എന്നുള്ളതിന് സാധകം എന്താണ്? എന്നായിരിക്കും. ഒന്നാമതുതന്നെ ലോകത്തുള്ള മഹത്തുക്കൾ കേവലം ജല്പകന്മാരേക്കാൾ വളരെ യോഗ്യന്മാരായ മഹത്തുക്കൾ ലോകത്തെ ഇളക്കി മറിച്ച ആളുകൾ യാതൊരു പ്രകാരത്തിലുമുള്ള സ്വാർഥത്തിന്റെ ലേശവും തീണ്ടിയിട്ടില്ലാത്ത ആളുകൾ എല്ലാം ഇതു വഴിയിലുള്ള ഒരു ചെറിയ സ്ഥാനമാണെന്നും, അഖണ്ഡം ഇതിന്നപ്പുറമാണെന്നും ഘോഷിച്ചിരിക്കുന്നു. രണ്ടാമത് അവർ കേവലം അങ്ങനെ പറയുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുന്നത്; എല്ലാവർക്കും തുറന്നു കാണിക്കുന്നു. അവർ അവരുടെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ നൽകുന്നു. ആർക്കും അവർ പോയ മാർഗ്ഗത്തെ പിന്തുടർന്നു കൊള്ളാം. മൂന്നാമത് വേറെ ഒരു പന്ഥാവ് കാണുന്നില്ല. വേറെ സമാധാനം ഒന്നുമില്ല. ഉയർന്നതായി ഒരവസ്ഥയില്ലെന്നു സമ്മതിക്കുന്ന പക്ഷം എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ കാലമെല്ലാം നാം ഈ വൃത്തത്തിൽ കൂടി സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഈ ലോകജീവിതത്തെപ്പറ്റി ഏതു ഊഹത്തിനു സമാധാനം പറവാൻ കഴിയും. നമുക്ക് ഇന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളെ കടന്നുപോവാൻ കഴികയില്ലെങ്കിലും, നമുക്ക് അതിലധികമായ ഏതെങ്കിലും ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ ജ്ഞാനത്തിന്റെ അവധി ഇന്ദ്രിയവിഷയം തന്നെയായിരിക്കും. ഇതാണ് സന്ദിഗ്ദ്ധമതമെന്നു പറയുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സാക്ഷ്യത്തെ വിശ്വസി

ക്കുന്നതിനു എന്തു യുക്തിയാണുള്ളത്? ഒരുവൻ തെരുവിൽ നിശ്ചേഷ്ടനായിനിന്നു മരിച്ചുകളയുമെങ്കിൽ അവനെ ഞാൻ ഒരു വാസ്തവ സന്ദിഗ്ദ്ധമതക്കാരൻ എന്നുപറയാം. യുക്തിയാണ് സർവപ്രധാനമെങ്കിൽ ശൂന്യസിദ്ധാന്തത്തിന്റെ ഇങ്ങേപ്പുറത്തു നിൽപ്പാൻ നമുക്ക് അത് ഇടം തരുന്നില്ല. ഒരു മനുഷ്യൻ മറ്റെല്ലാ വിഷയത്തിലും സന്ദിഗ്ദ്ധമതക്കാരനും എന്നാൽ പണം, കീർത്തി, പേര് ഇവയെ പറ്റി അങ്ങനെ അല്ലാത്തവനുമാണെങ്കിൽ അവൻ ഒരു ധൂർത്തനേ ആകുന്നുള്ളൂ. ഊഹമെന്നു പറയുന്ന വമ്പിച്ച കഠിന ഭിത്തി കടന്നു നമുക്ക് പോകാൻ പാടില്ലെന്ന് ക്യാന്റ് (എന്ന തത്ത്വ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ) സന്ദേഹലേശമെന്നിയെ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ അഭിപ്രായമാണ് ആദ്യമേ ഉള്ളത്. അതിന്മേലാണ് എല്ലാ ഇന്ത്യൻ തത്ത്വവിചാരങ്ങളും താങ്ങി നിന്ന് അന്വേഷിപ്പാൻ ഒരുമ്പെടു കയും ആധുനികാവസ്ഥയുടെ കാരണത്തെ കാണിക്കുന്നതായി ഊഹത്തിൻ ഉപരിയായ ഏതോ ഒന്നുണ്ടെന്നു കണ്ടു പിടിപ്പാൻ ശക്തമാകുകയും ചെയ്യുന്നത്. നമ്മെ ലോകത്തിന്റെ അങ്ങേപ്പുറത്തു കടത്തി വിടുന്ന ഒന്നിനെപറ്റി ആരാഞ്ഞറിയുന്നതിന്റെ വില ഇതാണ്. 'അങ്ങു നമ്മുടെ പിതാവാകുന്നു. അങ്ങുതന്നെ നമ്മെ ഈ അജ്ഞാനമഹാസമുദ്രത്തിന്റെ മറുകരയിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുപോകണം.' ഇതാണു മതശാസ്ത്രം. വേറെ ഏതെങ്കിലുമായിരിപ്പാൻ പാടില്ല.

2. സമാധിപാദം

സൂത്രം 1. അഥ യോഗാനുശാസനം

അർത്ഥം: *ഇപ്പോൾ യോഗാനുശാസനം (സമാധിശാസ്ത്രം) വിവരിക്കപ്പെടുന്നു.*

സൂത്രം 2. യോഗശ്ചിത്തവൃത്തി നിരോധഃ

അർത്ഥം: *യോഗം (എന്നാൽ) ചിത്തവൃത്തിനിരോധഃ = മനസ്സിന്റെ നാനാവൃത്തിരൂപേണയുള്ള പരിണാമത്തെ തടുക്കുക (ആകുന്നു).*

ഇവിടെ ഒട്ടധികം വിവരണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ചിത്തം എന്നാൽ എന്താണെന്നും, മേൽപറഞ്ഞ വൃത്തികൾ എന്തെല്ലാമാണെന്നും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എനിക്കു ഈ കണ്ണുണ്ട്. കണ്ണു കാണുന്നില്ല. ശിരസ്സിൽ തലച്ചോറിനുള്ളിലുള്ള ആ സ്ഥാനത്തെ എടുത്തുകളയുക. കണ്ണുകൾ പിന്നേയും അങ്ങനെ തന്നെ ഇരിക്കും. കൃഷ്ണമണി പൂർത്തിയായും ഉണ്ടായിരിക്കും. കണ്ണിനു മുമ്പിലുള്ള പ്രതിമ അങ്ങനെ തന്നെ ഇരിക്കും. എങ്കിലും കണ്ണുകൾ കാണുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് കണ്ണുകൾ കേവലം അപ്രധാനമായ ഉപകരണങ്ങൾ മാത്രമേ ആകുന്നുള്ളൂ. സാക്ഷാൽ ദർശനത്തിന്റെ കരണങ്ങളല്ല. ദർശനകരണം തലച്ചോറിലുള്ള സിരാമദ്ധ്യസ്ഥാനത്തിലാകുന്നു. ഈ കണ്ണുകൾ മാത്രം മതിയാകുന്നതല്ല. ചിലപ്പോൾ ഒരു മനുഷ്യൻ അവന്റെ കണ്ണുകൾ തുറന്നു വച്ചുകൊണ്ടുറങ്ങുന്നു. പ്രകാശം ഉണ്ടായിരിക്കും. വിഷയമായ പ്രതിമയും അങ്ങനെ തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ മൂന്നാമത് ഒരു വസ്തു ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. അതായത് മനസ്സ് ഇന്ദ്രിയത്തോട് (കാരണത്തോട്) സംയോഗിക്കണം. കണ്ണു ബാഹ്യമായ ഉപകരണം മാത്രമാണ്. നമുക്ക് തലച്ചോറിലെ ആ സ്ഥാനവും, മനസ്സിന്റെ സഹായവും കൂടി ആവശ്യമുണ്ട്. വണ്ടികൾ ഒരു തെരുവിൽകൂടി

ഉരുണ്ടു പോകുന്നു. നിങ്ങൾ അവയുടെ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ട്? കരണം ശ്രവണേന്ദ്രിയത്തോട് നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് സംയോജിച്ചില്ല. ഒന്നാമത് അന്തഃകരണം രണ്ടാമത് ഇന്ദ്രിയം മൂന്നാമത് അവ രണ്ടോടുമുള്ള മനസ്സിന്റെ സംയോഗം. ഈ മൂന്നും വേണം. മനസ്സ് ഈ വിഷയച്ഛായയെ കുറേക്കൂടി ആന്തരവും, നിശ്ചയരൂപവുമായ ബുദ്ധിയുടെ അടുക്കൽ കൊണ്ടുചെല്ലുന്നു. ബുദ്ധി പ്രതികരിക്കുന്നു. ഈ പ്രകൃതിയോടു കൂടിത്തന്നെ അഹങ്കാരം (ഞാൻ എന്നുള്ള ബോധവും) സ്ഫുരിക്കുന്നു. ഉടൻ കൃതിയുടെയും, പ്രകൃതിയുടെയും മിശ്രരൂപമായ ഈ തത്വം പുരുഷൻ എന്നുപറയുന്ന സാക്ഷാൽ ആത്മാവിന്റെ മുമ്പാകെ എത്തുന്നു. ആത്മാവ് ആ മിശ്രരൂപത്തിൽ ഒരു വിഷയത്തെ കാണുക (പ്രത്യക്ഷീകരിക്കുക)യും, ചെയ്യുന്നു മനസ്സഹിതമായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, നിശ്ചയരൂപമായ ബുദ്ധിയും, അഹങ്കാരവും ചേർന്നു അന്തഃകരണങ്ങൾ (അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങൾ) എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അവ ചിത്തം എന്നു പറയുന്ന മാനസപദാർത്ഥത്തിന്റെ ഭിന്നങ്ങളായ അവസ്ഥക!ൾ തന്നെ ആകുന്നു. ചിത്തത്തിന്റെ അലകൾ (തരംഗങ്ങൾ)ക്കു വൃത്തികൾ, എന്നു പറയുന്നു. 'വൃത്തിക്കു, 'ചുഴി' എന്നാണ് വാച്യാർത്ഥം. വിചാരം എന്നാൽ എന്ത്? വിചാരം ഘനാകർഷണമോ, നിരസനമോ പോലെയുള്ള ഒരു ശക്തിതന്നെ ആണ്. അതു പ്രകൃതിയിലുള്ള ശക്തിയുടെ അഖണ്ഡമായ സംഭാരശാലയിൽനിന്നു സ്വരൂപിക്കപ്പെടുന്നു. 'ചിത്തം' എന്നു പറയുന്ന കരണം ആ ശക്തിയെ ഗ്രഹിക്കുന്നു. അതു കടന്നുപോയി മറ്റേ അറ്റത്ത് എത്തുമ്പോൾ അതിന്നു വിചാരം എന്നു പറയുന്നു. നമുക്കു ആഹാരം വഴിയാണ് ഈ ശക്തികിട്ടുന്നത്. ആഹാരത്തിൽ നിന്നു ശരീരം ചലനശക്തി മുതലായതിനെ സമ്പാദിക്കുന്നു. അതു ഉള്ളിലേക്കുവിടുന്ന മറ്റു സൂക്ഷ്മശക്തികളെ നാം വിചാരം എന്നു പറയുന്നു. സ്വഭാവേനതന്നെ മനസ്സു ബോധമുള്ളതല്ലെന്നു നാം കാണുന്നുണ്ടല്ലൊ; എങ്കിലും അതു ബോധമുള്ളപോലെ തോന്നി പ്പോകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്? ബോധവാനയ ആത്മാവ് അതിന്റെ

പിന്നാലെ ഉള്ളതുകൊണ്ട്. ബോധമുള്ളവസ്തു നിങ്ങൾതന്നെ; മനസ്സു നിങ്ങൾ വെളിയിലുള്ള ലോകത്തെ ഗ്രഹിപ്പാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു കരണം മാത്രമേ ആകുന്നുള്ളു. ഈ പുസ്തകം എടുക്കുക; ഇതു ഒരു പുസ്തകത്തിന്റെ നിലയിൽ വെളിയിൽ ഇരിക്കുന്നില്ല. വെളിയിൽ ഇരിക്കുന്നതു അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്തതും അറിയപ്പെടാൻ പാടില്ലാത്തതുമാണ്. ഇതു (പുസ്തകം) ഒരു സൂചന മത്രേ. ആ സൂചനം മനസ്സിനെ ഉന്തുന്നു. മനസ്സിൽനിന്നു പ്രതികൃതി പുറപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വെള്ളത്തിൽ ഒരു കല്ലെടുത്തെറിഞ്ഞാൽ വെള്ളം ഓളങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ അതിനെ തല്ലുന്നു. വാസ്തവമായ ലോകം മനസ്സിന്റെ പ്രതികൃതിയുടെ സംഭവംതന്നെ. ഒരു പുസ്തകരൂപമോ, ഒരു ഗജരൂപമോ, ഒരു മനുഷ്യരൂപമോ പുറത്തുള്ളതല്ല. നാം അറിയുന്നതെല്ലാം പുറത്തുള്ള സൂചനകളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന നമ്മുടെ മാനസപ്രതികൃതികൾ മാത്രമാകുന്നു. 'ഇന്ദ്രിയബോധത്തിന്റെ നിരന്തരമായ സംഭാവ്യത തന്നെ വസ്തു' എന്നു ജാൺ സ്റ്റുവർട്ട് മിൽ പറഞ്ഞു. സൂചന മാത്രമാണ് വെളിയിലുള്ളത്. ദൃഷ്ടാന്തത്തിനു മുത്തുച്ചിപ്പിയെ എടുക്കുക. മുത്തുകൾ എങ്ങിനെ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നു നിങ്ങൾക്കു അറിയാമല്ലോ. ഒരു തരി മണലോ അതുപോലെ ഉള്ള വല്ലതുമൊ അകത്തു കടക്കുന്നു. അതു അവിടെ കിടന്നു ഉരസിത്തുടങ്ങുന്നു. ഉടനെ ചിപ്പിയുടെ ഉള്ളിൽനിന്നും ഒരു മാതിരി മിനുക്കുപശപുറപ്പെട്ടു തരിമണലിനെപൊതിയുന്നു. അങ്ങിനെ അതു മുത്തായിത്തീരുന്നു. ഈ മുഴുവൻലോകവും നമ്മുടെ സ്വന്തം മിനുക്കുപശ എന്നുതന്നെ പറയാം. വാസ്തവമായ ലോകം ആ തരിമണലും ആകുന്നു. സാധാരണമനുഷ്യനു ഇത് ഒരിക്കലും മനസ്സിലാകയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവൻ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾതന്നെ അവനിൽ ഒരു മിനുക്കുപശ പുറപ്പെടുകയും തന്റെ ആ മിനുക്കുപശയെമാത്രം അവൻ കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്പോൾ ഈ വൃത്തികൾ എന്നു പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥം എന്താണെന്നു നമുക്കു മനസ്സിലായല്ലൊ. വാസ്തവത്തിലുള്ള മനുഷ്യൻ മനസ്സിന്റെ പിന്നാലെ

ഇരിക്കയാകുന്നു. മനസ്സ് അവന്റെ കയ്യിലുള്ള കരണമാകുന്നു. അതിൽകൂടി അരിഞ്ഞുവീഴുന്നത് അവന്റെ ബോധവുമാകുന്നു. നിങ്ങൾ പിന്നാലെ നില്ക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അതു (മനസ്സു) ബോധമുള്ളതായിത്തീരുന്നുള്ളു. എപ്പോൾ മനുഷ്യൻ അതിനെ വിട്ടുകളുയുന്നുവോ അപ്പോൾ അത് ഉടഞ്ഞുപോകയും ശൂന്യമായി പ്പോകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടു ചിത്തം എന്നുപറഞ്ഞാൽ എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലായല്ലോ. ചിത്തം എന്നു പറഞ്ഞാൽ മാനസപദാർത്ഥവും വൃത്തികൾ എന്നാൽ ബാഹ്യ സൂചനകൾ അതിന്മേൽ തട്ടുമ്പോൾ അതിൽനിന്നു പൊങ്ങുന്ന ഓളങ്ങളും അലകളും ആകുന്നു. ഈ വൃത്തികളാണ് നമ്മുടെ മുഴുവൻ ലോകവും.

തടാകത്തിന്റെ അടി അതിന്റെ മുകൾഭാഗത്തു ഓളങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാൽ നമ്മുക്കു കാണ്മാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഓളങ്ങൾ അടങ്ങുകയും ജലം ശാന്തമാകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമേ അടിയുടെ ഒരു കാഴ്ച കിട്ടുന്നതു നമുക്കു സാദ്ധ്യമായി വരുന്നുള്ളു. ജലം കലങ്ങിയതാണെങ്കിലും അടി കാണുകയില്ല. ജലം എല്ലായ്പോഴും ഇളകിക്കൊണ്ടു കിടക്കയാണെങ്കിലും അടി കാണുകയില്ല. വെള്ളം തെളിഞ്ഞിരിക്കയും ഓളം ഇല്ലാതിരിക്കയു മാണെങ്കിൽ നമുക്കു അടികാണം. തടാകത്തിന്റെ ആ അടിയാണ് നമ്മുടെ വാസ്തവമായ ആത്മാവ്. തടാകം 'ചിത്ത'വും, ഓളങ്ങൾ 'വൃത്തി'കളും ആണ്. വീണ്ടും, ഈ മനസ്സിനു മൂന്നവസ്ഥകളുണ്ട്. ഒന്നു അന്ധകാരമയമായിരിക്കുന്നു; അതിനു തമസ്സ് എന്നു പറയുന്നു. അത് മന്ദന്മാരിലും മൃഗങ്ങളിലും കാണുന്നു. അതിന്റെ പ്രവൃത്തി എല്ലാം മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കതന്നെ. പിന്നെ മനസ്സിന്റെ ക്രിയാരൂപമായ അവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ രജസ്സ്. അതിന്റെ പ്രധാന നോട്ടം ശക്തിയും ഭോഗവുമാണ്. 'എനിക്കു ശക്തിമാനാവണം, മറ്റുള്ളവരെ കീഴടക്കണം.' പിന്നെ ഒടുവിൽ ഓളങ്ങൾ അടങ്ങു കയും, തടകാത്തിലെ ജലം തെളിയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സത്വം

എന്നു പറയുന്ന അവസ്ഥകാണുന്നു. അതു നിശ്ചലതയും, ശാന്തതയുമാകുന്നു. അതു ഉദാസീനമല്ല; പിന്നെയോ അതിതീവ്ര മായ ക്രിയയോടു കൂടിയതാണെന്നുതന്നെ പറയാം. ശക്തിയുടെ അത്യന്തമഹത്തായ പരിണാമം ശാന്തമായിരിക്കുക എന്നുള്ളതാ കുന്നു. ക്രിയായുക്തമായിരിക്കുന്നത് എളുപ്പമാണ്. കടിഞ്ഞാൺ വിട്ടുകളുയുക; കുതിര നിങ്ങളെ വലിച്ചു താഴത്തിടുന്നതു കാണം. ആർക്കും അതു ചെയ്പാ!ൻ കഴിയും; എന്നാൽ കിഴുക്കാംതൂക്കായി മറിയാൻപോകുന്ന കുതിരകളെ പിടിച്ചുനിറുത്തുന്നതാരോ അവനാണ് ബലവാനായ മനുഷ്യൻ. വിട്ടുകളവാനോ, പിടിച്ചു നിറുത്താനോ, ഏതിനാണ് അധികം ശക്തിവേണ്ടത്? ശാന്തൻ മന്ദനല്ല. സത്വം എന്നു പറഞ്ഞാൽ മന്ദതയോ ഉദാസീനതയോ ആണെന്നു നിങ്ങൾ തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്. ശാന്തൻ എന്നു പറഞ്ഞാൽ മേല്പറഞ്ഞ ഓളങ്ങളെ തടുത്തുനിറുത്തിയവൻ ആകുന്നു. ക്രിയ, താണതരം ശക്തിയുടേയും, ശാന്തത ഉയർന്നതരം ശക്തിയുടെയും പരിണാമമാണ്.

ഈ ചിത്തം, അതിന്റെ സ്വാഭാവികമായ ശുദ്ധാവസ്ഥയിലേക്കു മടങ്ങിപ്പോവാൻ എല്ലായ്പോഴും ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അതിനെ വെളിയിലേക്കു വലിച്ചിഴക്കുന്നു. അതിനെ തടുക്കുകയും, വെളിക്കോട്ടുള്ള ആഭിമുഖ്യത്തെ നിരോധി ക്കയും, ബോധത്തിന്റെ കാതലായ ആ സ്ഥാനത്തേക്കു അതിനെ മടക്കി യാത്രയയക്കുകയും ചെയ്യുകയാണ് 'യോഗത്തിന്റെ ആദ്യത്തെപ്പടി'. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഈ മാർഗത്തിലൂടെ മാത്രമേ ചിത്തത്തിനു അതിന്റെ ശരിയായ വഴിയിൽ എത്താൻ കഴിയൂ.

ഈ ചിത്തം ഏറ്റവും താണതുമുതൽ ഏറ്റവും ഉയർന്നതു വരെയുള്ള എല്ലാ പ്രാണികളിലും ഉണ്ടെങ്കിലും, മനുഷ്യജീവിയിൽ മാത്രമേ നാം ബുദ്ധി കാണുന്നുള്ളു. മാനസപദാർത്ഥത്തിനു ബുദ്ധിയുടെ രൂപം സമ്പദിപ്പാൻ കഴിയുന്നതുവരെ അതിനു ഈ എല്ലാപടികളിലുംകൂടി മടങ്ങിപ്പോകയും ആത്മാവിനെ മുക്തനാക്കു

കയും ചെയ്‌വാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. മനസ്സു തങ്ങൾക്കും ഉണ്ടെങ്കിലും, സദ്യോമുക്തി (ഉടനെ മോക്ഷം പ്രാപിക്കുക എന്നതു) പശുവിനും, പട്ടിക്കും സാദ്ധ്യമല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അവയുടെ ചിത്തത്തിനു നാം ബുദ്ധി എന്നു പറയുന്ന ആ പരിണാമം സമ്പാദിപ്പാൻ കഴികയില്ല.

ചിത്തം ചിതറുക (ക്ഷിപ്തം), മങ്ങുക (മൂഢം), ക്ഷീണിക്കുക (വിക്ഷിപ്തം), ഏകാഗ്രമാക (ഏകാഗ്രം) ഈ നാലുരൂപത്തിൽ പരിണമിക്കുന്നു. മാനസപദാർത്ഥം ഈ നാലുരൂപങ്ങളായിട്ടാണു വെളിപ്പെടുന്നത്. ഒന്നാമത്, ഒരു ചിതറിയരൂപം, അതു ക്രിയാ ശക്തിയാണ്. അതിന്റെ നോട്ടം സുഖത്തിന്റേയോ ദുഃഖത്തിന്റേയോ രൂപത്തിൽ പരിണമിക്കയാകുന്നു. പിന്നെയുള്ള മങ്ങിയരൂപം തമസ്സാണ്. അതിന്റെ ഏകമായ താല്പര്യം മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്ക യാകുന്നു. വ്യാഖ്യാതാവ് ആദ്യത്തെ രൂപം സ്വാഭാവികമായി ദേവന്മാർക്കുള്ളതെന്നും, രണ്ടാമത്തേത് അസുരന്മാർക്കുള്ളതെന്നും പറയുന്നു. ഏകാഗ്രതയിലേക്കുള്ള ഞെരുക്കം (ശ്രമം) ആണ് ‘വിക്ഷേപം’. ‘ഏകാഗ്രം’ എന്ന ചിത്തത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ് നമ്മെ സമാധിയിലേക്കു നയിക്കുന്നത്.

സൂത്രം 3. തദാ ദ്രഷ്ടുഃ സ്വരൂപേƒവസ്ഥാനം.

അർത്ഥം: *തദാ = അപ്പോൾ (ചിത്തവൃത്തികൾ തടുക്കപ്പെടു മ്പോൾ), ദ്രഷ്ടുഃ = കാണുന്നവന് (ആത്മാവിന്), സ്വരൂപേ = സ്വന്തയഥാർത്ഥരൂപത്തിൽ, അവസ്ഥാനം = സ്ഥിതി (വരുന്നു).*

അലകൾ അടങ്ങുകയും, തടാകം ശാന്തമാകയും ചെയ്ത യുടനെ തടാകത്തിന്റെ അടിയിലുള്ള നിലത്തെ നാം കാണുന്നതു പോലെത്തന്നെ മനസ്സിന്റെ സംഗതിയും. എപ്പോൾ അതു ശാന്ത മാകുമോ അപ്പോൾ നാം നമ്മുടെ സ്വന്തംരൂപം എന്താണെന്നു കാണുന്നു. നാം നമ്മെ കലക്കിമറിക്കുന്നില്ല. നമ്മുടെ സ്വന്ത സ്വാഭാവത്തിൽതന്നെ ഇരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 4. വൃത്തിസാരൂപ്യമിതരത്ര

അർത്ഥം: *ഇതരത്ര = മറ്റു സമയങ്ങളിൽ, വൃത്തിസാരൂപ്യം = ചിത്തവൃത്തികളോട് ഐകരൂപ്യം (ദ്രഷ്ടാവിനുണ്ടാകുന്നു, ആത്മാവ് വൃത്തികളോടു അഭേദമായിതന്നെ കാണപ്പെടുന്നു).*

ദൃഷ്ടാന്തത്തിനു ഞാൻ ഒരു ദുഃഖാവസ്ഥയിൽ ഇരിക്കുന്നു. ഒരുത്തൻ എന്നെ അധിക്ഷേപിക്കുന്നു. അത് ഒരു ഉപാധി അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തിയാണ്. ഞാൻ, എന്നെ അതിനോടു ഏകീകരിക്ക (അതായിഭവിക്ക)യും ചെയ്യുന്നു. ഫലം ദുഃഖമാണ്.

സൂത്രം 5. വൃത്തയഃ പഞ്ചതയ്യഃ ക്ലിഷ്ടാ*ƒ*ക്ലിഷ്ടാഃ

അർത്ഥം: വൃത്തയഃ = ചിത്തവൃത്തികൾ, പഞ്ചതയ്യഃ = അഞ്ച് അംഗങ്ങളോടുകൂടിയവ (ആണ്), അഞ്ചുപ്രകാരത്തിലുണ്ട്. ക്ലിഷ്ടാ*ƒ*ക്ലിഷ്ടഃ = ക്ലേശമുള്ളവയും ക്ലേശമില്ലാത്തവയും, ഇങ്ങനെ).

സൂത്രം 6. പ്രമാണ, വിപര്യയാ*ƒ*വിതർക്ക, നിദ്രാസ്മൃതയഃ

അർത്ഥം: *അവ, പ്രമാണം = യഥാർത്ഥജ്ഞാനം, വിപര്യയഃ = അയഥാർത്ഥജ്ഞാനം, വികല്പഃ =ശബ്ദജന്യാ*ƒ*യഥാർത്ഥജ്ഞാനം, നിദ്രാ = ഉറക്കം, സ്മൃതിഃ = ഓർമ്മ (ഇവയാകുന്നു).*

സൂത്രം 7. പ്രത്യാക്ഷാനുമാനാഗമാഃ പ്രമാണാനി

അർത്ഥം: *പ്രത്യക്ഷാനുമാനഗമാഃ = പ്രത്യക്ഷം അനുമാനം ആഗമം (ഇവ), പ്രമാണാനി = പ്രമാണങ്ങൾ, ആകുന്നു.*

നമ്മുടെ രണ്ടു പ്രത്യക്ഷാനുഭവങ്ങൾ പരസ്പരവിരുദ്ധങ്ങളല്ലാതെ വന്നാൽ അതിനു നാം പ്രമാണം എന്നു പറയുന്നു. ഞാൻ ഏതോ കേൾക്കുന്നു. അതു ഞാൻ അതിനുമുമ്പുതന്നെ കേട്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നിനു വിപരീതമാണെങ്കിൽ അതിനോടു പോരാടി അതിനെ നിരസിക്കാൻ നോക്കുന്നു. ഞാൻ അതിനെ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. പ്രമാണവും മൂന്നു പ്രകാരത്തിലുണ്ട്. പ്രത്യക്ഷം, അതായത്

എന്തെങ്കിലും നാം കാണുകയോ അനുഭവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു (ഇന്ദ്രിയങ്ങ!ൾക്കു ഭ്രമത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതായ എന്തെങ്കിലും ബാധിച്ചില്ലാത്തപക്ഷം) പ്രമാണമാണ്. ഞാൻ ഈ ലോകത്തെ കാണുന്നു ലോകം ഉണ്ടെന്നുള്ളതിലേക്കു അതു മതിയായ പ്രമാണമാണ്. രണ്ടാമതു അനുമാനം, ഊഹിച്ചറിയുന്നത്. നിങ്ങൾ ഒരു ലക്ഷണം കാണുന്നു; അതിൽനിന്നു നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യമായ വസ്തുവിനെ ഊഹിച്ചുകണ്ടുപിടിക്കുന്നു. മൂന്നാമതു ആപ്തവാക്യം = അതായതു വാസ്തവം കണ്ടവരായ യോഗികളുടെ വാക്യം. നാം എല്ലാവരും അറിവനായി പണിപ്പെടുകയാകുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ക്കും എനിക്കും അറിവുണ്ടാകണമെങ്കിൽ നീണ്ട, നീരസമായ ഊഹാപോഹങ്ങളുടെ മാർഗത്തൂടെ പോകേണ്ടിവരുന്നു. എന്നാൽ യോഗി പരിശുദ്ധനായ യോഗി ഇതെല്ലാം കടന്നുപോയിരിക്ക യാകുന്നു. അയാളുടെ മനസ്സിന്റെ മുമ്പിൽ കഴിഞ്ഞതും, നടക്കു ന്നതും, വരാനുള്ളതുമെല്ലാം ഒന്നുപോലെ തനിക്കു വായിപ്പാനുള്ള ഒരു പുസ്തകമായിരിക്കുന്നു. അയാൾക്ക് ഈ നീരസമായ മാർഗ്ഗ ത്തൂടെ എല്ലാം പോകേണ്ടതില്ല. അയാളുടെ വാക്യം പ്രമാണവും തന്നെ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അയാൾ, അറിവു അയാളിൽ നിന്നുതന്നെ സ്വതേ അറിയുന്നു. അയാൾ സർവജ്ഞനായ ഏകൻ തന്നെയാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഉള്ളവരാണ് വേദശാസ്ത്രങ്ങളുടെ കർത്താക്കൾ. അതുകൊണ്ടു വേദശാസ്ത്രങ്ങളും പ്രമാണങ്ങൾതന്നെ. ഇപ്പോൾ അവരെപ്പോലുള്ള ഏതെങ്കിലും ആളുകൾ ജീവിച്ചിരി ക്കുന്നു എങ്കിൽ ആ ആളുകളുടേയും വാക്യം പ്രമാണമായിരി ക്കുന്നു. 'ആപ്തൻ' എന്നുള്ളതിനെപറ്റി മറ്റു തത്വശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ദീർഘമായ വാദപ്രതിവാദം ചെയ്കയും ആപ്തവാക്യം പ്രമാണം എന്നുള്ളതിനു എന്താണ് യുക്തിയെന്നു ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യുക്തിയുണ്ട്. എന്തെന്നാൽ അവർ പറയുന്നതിനെ അവർ കാണുന്നു. എന്തെല്ലാം ഞാൻ കാണുന്നുവോ അതു പ്രമാണമാണ്. എന്തെല്ലാം നിങ്ങൾ കാണുന്നുവോ അതും പ്രമാണമാണ്. എന്നാൽ ആ കാണുന്നതു മുൻപുണ്ടായിട്ടുള്ള

ഏതെങ്കിലും അറിവിനു വിരുദ്ധമായിരിക്കരുത്. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു അതീതമായ അറിവുണ്ട്. ആ അറിവു ഊഹത്തിനും മനുഷ്യർക്കു മുമ്പുണ്ടായിട്ടുള്ള അനുഭവത്തിനും വിരുദ്ധമല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ പ്രമാണമാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭ്രാന്തൻ ഈ മുറിക്കകത്തു വന്നു നിന്നുകൊണ്ട് അവൻ തന്റെ ചുറ്റും ദേവന്മാരെ കാണുന്നു എന്നു പറഞ്ഞേക്കാം. അതു പ്രമാണമാകുന്നതല്ല. ഒന്നാമത് അതു യഥാർത്ഥജ്ഞാനമായിരിക്കണം. രണ്ടാമതു മുമ്പു സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ജ്ഞാനത്തിനു വിരുദ്ധമല്ലാതിരിക്കണം. മൂന്നാമത് ആളിന്റെ ഗുണവും അതിന്നനുരൂപമായിരിക്കണം. 'ആളിന്റെ ഗുണത്തേക്കാൾ അയാൾ പറയുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെവേണം വിചാരിപ്പാൻ. അയാൾ പറയുന്നതിനെ നാം ആദ്യം കേൾക്കണം' എന്നു ചിലർ പറയുന്നതായി ഞാൻ കേൾക്കാറുണ്ട്. ഇതു മറ്റു വിഷയങ്ങളിൽ വാസ്തവമായിരിക്കാം. ഒരു മനുഷ്യൻ ദുഷ്ടനായിരിക്കാം എങ്കിലും അവൻ ജ്യോതിശാസ്ത്രസംബന്ധമായ ഒരു പുതിയ തത്വത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചു എന്നു വരാം. എന്നാൽ മതത്തിന്റെ സംഗതി വേറെയാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അശുദ്ധനായ മനുഷ്യനു മതത്തിന്റെ വാസ്തവത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. അതുകൊണ്ടു നാം ആദ്യംതന്നെ താൻ ആപ്തനാണെന്നു പ്രസ്താവിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ പൂർണ്ണമായ ആത്മത്യാഗവും, ശുദ്ധിയും ഉള്ള ആൾ തന്നെയോ എന്നും രണ്ടാമതു അയാൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ അറിവിനെ കടന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നും മൂന്നാമത് അയാൾ പറയുന്നതു മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ പഴയ അറിവിന്നു വിരുദ്ധമായിരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും നോക്കേണ്ടതാകുന്നു. സത്യത്തിന്റെ ഒരു പുതിയ ആവിഷ്കരണവും, പഴയ സത്യത്തെ ബാധിക്കുന്നതല്ല, അതിനെ ഉറപ്പിക്കയേ ചെയ്യുന്നുള്ളു. നാലാമതു, പറയുന്ന സത്യം തെളിയിക്കുന്നതിനു കഴിയുന്നതായിരിക്കണം. ഒരു മനുഷ്യൻ 'എനിക്കു ഒരു പ്രത്യക്ഷമുണ്ടായി' എന്നും 'നിങ്ങൾ അതു കാണ്മാൻ യോഗ്യനല്ല' എന്നും പറകയാണെങ്കിൽ ഞാൻ അയാളെ വിശ്വസിക്കയില്ല. ഓരോരുത്തനും അതു സ്വതേ

കാണ്മാനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കണം. തന്റെ അറിവിനെ വില്ക്കുന്ന ഒരുത്തനും ആപ്തനാകുന്നതല്ല. എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും തികഞ്ഞിരിക്കണം. ആദ്യംതന്നെ ആ മനുഷ്യൻ ശുദ്ധനാണോ എന്നും, അയാൾക്കു സ്വാർത്ഥമായ ഉദ്ദേശം ഒന്നും ഇല്ലയോ എന്നും, അയാൾക്കു പേരിനോ പണത്തിനോ കൊതിയില്ലയോ എന്നും നിങ്ങൾ നോക്കേണ്ടതാണ്. രണ്ടാമതു അയാൾ അതീന്ദ്രിയമായ അറിവുള്ളവനാണെന്നു സ്വതേ തെളിയിക്കണം. മൂന്നാമത് അയാൾ നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ നിന്നു നമുക്കു ലഭിക്കാത്തതും ലോകത്തിനു ഉപകാരപ്രദവുമായിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നു നൽകണം. അതു മറ്റു സത്യങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമല്ലാതിരിക്കുന്നോ എന്നും നാം നോക്കണം. അതു മറ്റു ശാസ്ത്രീയമായ സത്യങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമല്ലാതിരിക്കുന്നോ എന്നും നാം നോക്കണം. അതു മറ്റു ശാസ്ത്രീയമായ സത്യങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമായിരിക്കുന്നു. എങ്കിൽ ഉടനെ അതിനെ തള്ളിക്കളയണം. നാലമത് ആ മനുഷ്യനു ഒരു പ്രത്യേക വിശേഷവും ഉണ്ടാകരുത്. എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും സാധിപ്പാൻ കഴിയുന്നതിനെ മാത്രമെ അയാൾ പറയാവു. അപ്പോൾ ഇങ്ങിനെ മൂന്നുവിധ പ്രമാണങ്ങൾ എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സാക്ഷാൽ പ്രത്യക്ഷവും, അനുമാന വും, ആപ്തനായ ഒരാളിന്റെ വാക്കുകളും ആകുന്നു. ആപ്തൻ എന്ന ഈ വാക്കിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ തർജ്ജമ ചെയ്യാൻ എനിക്കു കഴികയില്ല. ഇംഗ്ലീഷിൽ ശിരുശ്യലറ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ഇതല്ല. അതിനു അനുഗ്രഹം സിദ്ധിച്ചവൻ എന്നാണർത്ഥം. അനുഗ്രഹം വെളിയിൽനിന്നു വരുന്നതാണല്ലോ. ഇതു തന്നിൽ നിന്നുതന്നെ വരികയാകുന്നു. ആപ്തൻ എന്ന വാക്കിന്റെ വാച്യാർത്ഥം സിദ്ധൻ (Attained) എന്നാണ്.

സൂത്രം 8. വിപര്യയോ മിത്ഥ്യാജ്ഞാനമതൽപ്രതിഷ്ഠം.

അർത്ഥം: *വിപര്യയഃ = അയഥാർത്ഥജ്ഞാനം, മിഥ്യാജ്ഞാനം = ഭ്രാന്തി (ആകുന്നു). അതൽപ്രതിഷ്ഠം = അതിൽ ഇല്ലാത്തത് അതിൽ ഉണ്ടെന്നുള്ള ബോധം (തന്നെ).*

അടുത്ത വൃത്തി ഒരു വസ്തുവിനെ മറ്റൊരു വസ്തുവായി തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്ന മുത്തുചിപ്പിയിൽ വെള്ളി എന്നുപോലെയുള്ള ജ്ഞാനമാണ്.

സൂത്രം 9. ശബ്ദജ്ഞാനാനുപാതീ വസ്തുശൂന്യോ വികല്പഃ

അർത്ഥം: *വികല്പഃ = ശബ്ദജന്യഭ്രമം, ശബ്ദജ്ഞാനാനുപാതീ വസ്തുശൂന്യഃ = അർത്ഥാഹിതമായ ശബ്ദശ്രവണത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു.*

വികല്പം എന്നുപറയുന്ന വേറൊരു വൃത്തിയുണ്ട്. ഒരു വാക്കു ഉച്ചരിക്കപ്പെടുന്നു. നാം അതിന്റെ അർത്ഥം എന്താണെന്നു ചിന്തിപ്പാൻ നോക്കുന്നില്ല. പെട്ടെന്നു നാം കണ്ണുംപൂട്ടി എന്തെങ്കിലും തീർച്ചയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു ചിത്തദൗർബ്ബല്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. ഇപ്പോൾ നിയമനത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തം എന്താണെന്നു നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാകും. ഒരുത്തന്റെ മനസ്സു എത്ര ദുർബ്ബലമോ അത്രയധികം അവനു നിയമനശക്തി കുറഞ്ഞിരിക്കും. നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു അപ്രകാരം എല്ലായ്പോഴും വിചാരിച്ചു കൊൾവിൻ. നിങ്ങൾ എപ്പോൾ കോപിപ്പാനൊ ദുഃഖിപ്പാനോ പോകുന്നുവോ അപ്പോൾ ഒരു വൃത്താന്തശ്രവണം എങ്ങിനെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ഈ വൃത്തികളിലേക്കു വലിച്ചറിയുന്നു എന്നു വിവേചിച്ചു നോക്കുവിൻ.

സൂത്രം 10. അഭാവ പ്രത്യയാലംബനാ വൃത്തിർന്നിദ്രാ.

അർത്ഥം: *നിദ്രാ = ഉറക്കം, അഭാവപ്രത്യയാലംബനാ = ശൂന്യജ്ഞാനത്തെ ആശ്രയിച്ചുവരുന്ന, വൃത്തിഃ=ചിത്തവൃത്തി (യാണ്).*

അടുത്തതു സുഷുപ്തി എന്നും സ്വപ്നമെന്നും പറയുന്ന ഒരുതരം വൃത്തിയാണ്. നാം ഉണരുമ്പോൾ അതുവരെ ഉറങ്ങുകയായിരുന്നു എന്നു അറിയുന്നു. പ്രത്യക്ഷാനുഭവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മാത്രമേ ഓർമ്മ ഉണ്ടാവാൻ തരമുള്ളു. നാം പ്രത്യക്ഷമായി കാണാത്തതിന്റെ ഓർമ്മ നമുക്ക് ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഓരോ പ്രതികൃതിയും, ചിത്തതടാകത്തിലെ ഒരു അലയാകുന്നു. അപ്പോൾ ഉറക്കത്തിൽ മനസ്സിന്നു അല (ചലനം) ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ അതിന്നു ഭാവമോ അഭാവമോ ആയ യാതൊരു പ്രത്യക്ഷവും ഉണ്ടാകയില്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് നാം അതു ഓർമ്മിക്കയുമില്ല. നാം ഉറക്കത്തെപ്പറ്റി ഓർമ്മിക്കുന്ന കാരണത്താൽത്തന്നെ ഉറങ്ങുന്ന കാലത്തു മനസ്സിൽ ഒരു തരം അല ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നു വരുന്നതാണ്. ഓർമ്മയും 'സ്മൃതി' എന്നു പറയുന്ന വേറൊരുതരം വൃത്തിയാകുന്നു.

സൂത്രം 11. അനുഭൂത വിഷയാസംപ്രമോഷഃ സ്മൃതിഃ

അർത്ഥം: *അനുഭൂതവിഷയാസംപ്രമോഷഃ = അനുഭവിച്ച വിഷയത്തിൽ യാതൊരു വ്യാജവും കലരാതുള്ള (കൂടുതലും കുറവും കൂടാതെയുള്ള) തോന്നൽ, സ്മൃതിഃ= ഓർമ്മ (ആകുന്നു).*

ഓർമ്മ മേല്പറഞ്ഞ മൂന്നു പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും ഉണ്ടാകും. ദൃഷ്ടാന്തത്തിനു, നിങ്ങൾ ഒരു വാക്കു കേൾക്കുന്നു. ആ വാക്കു ചിത്തതടാകത്തിൽ ഒരു കല്ല് എറിഞ്ഞിട്ടപോലെ ആകുന്നു. അതു ഒരു ഓളത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആ ഓളം അനേക ഓളങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തെ തുടർന്നു തുടർന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതാണ് ഓർമ്മ. ഉറക്കം എന്നു പറയുന്ന പ്രത്യേകമാതിരി ഓളം ചിത്തത്തെ ഓർമ്മയാകുന്ന ഓളത്തിലേക്കു വലിച്ചിടുമ്പോൾ അതിനു സ്വപ്നം എന്നു പറയുന്നു. സ്വപ്നം ഉണർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഓർമ്മ എന്നു പറയുന്ന ഓളത്തിന്റെ ഒരു രൂപാന്തരമാണ്.

സൂത്രം 12. അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ

അർത്ഥം: *അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യാം = അഭ്യാസം കൊണ്ടും, വൈരാഗ്യം കൊണ്ടും (യോഗപരിശീലനം, വിഷയവിരക്തി ഈ രണ്ടുംകൊണ്ടും), തന്നിരോധഃ = ആ ചിത്തവൃത്തികളുടെ നിയമം (ഉണ്ടാകുന്നു.*

വൈരാഗ്യം (വിഷയവിരക്തി) ഉണ്ടാകേണമെങ്കിൽ മനസ്സു നിർമ്മലവും, സത്തും, ഊഹസാമർത്ഥ്യമുള്ളതുമായിരിക്കണം. എന്തുകൊണ്ടു നാം അഭ്യസിക്കണം? എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ഓരോ ക്രിയയും, നാഡിസ്പന്ദംപോലെ ആ തടാകത്തിന്റെ മുകളിൽ സ്ഫുരണത്തെ ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആ വിസ്ഫുരണം അടങ്ങുന്നു. ബാക്കി എന്താണുള്ളത്? അതിന്റെ മുദ്രകൾ അല്ലെങ്കിൽ സംസ്കാരങ്ങൾ. അങ്ങിനെയുള്ള ഒട്ടധികം സംസ്കാര ങ്ങൾ മനസ്സിൽ കൂടിക്കിടന്നിട്ട് അവതമ്മിൽ സംഘടിച്ചു ശീലമായി പരിണമിക്കുന്നു. 'ശീലം രണ്ടാം സ്വഭാവമാണ്' എന്നു പറയാറുണ്ട്. ഒന്നാം സ്വഭാവവും, മനുഷ്യന്റെ സ്വഭാവം മുഴുവൻതന്നെയും ഇതാണ്. നാം എങ്ങിനെ എല്ലാം ആയിരിക്കുന്നുവോ അതൊക്കെ യും ശീലത്തിൽനിന്നു വന്നതാണ്. അതു നമുക്കു സമാധാന പ്രദമായുമിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതു ശീലം മാത്ര മാണെങ്കിൽ അതിനെ നമുക്കു ഏതു കാലത്തും ഉണ്ടാക്കുകയും അഴിക്കുകയും ചെയ്യാമല്ലോ. മനസ്സിൽ നിന്നു കടന്നുപോയിരി ക്കുന്ന ഈ വിസ്ഫുരണങ്ങളാൽ പിന്നോക്കം തള്ളപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന താണ് ഈ സംസ്കാരം. ഓരോ വിസ്ഫുരണവും അതിന്റെ ഫലത്തെ അവിടെ തള്ളിയിരിക്കും. ആ മുദ്രകളുടെ ആകത്തുക യാണ് നമ്മുടെ ശീലം. ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ഓളം പ്രധാന മായിരുന്നാൽ അതനുസരിച്ചുമാണ് ആ ശീലം ഒരുത്തനുണ്ടാ കുന്നത്. ഗുണമാണ് പ്രധാനമെങ്കിൽ ഒരുത്തൻ ശിഷ്ടനായിരിക്കും; ദോഷമാണ് പ്രധാനമെങ്കിൽ ദുഷ്ടനായിരിക്കും. സന്തോഷമാണ് പ്രധാനമെങ്കിൽ സന്തുഷ്ടനായുമിരിക്കും. ചീത്തശീലങ്ങൾക്കുള്ള ഏകമായ പരിഹാരം വിപരീതശീലങ്ങൾ ആകുന്നു. ചീത്തശീല

ങ്ങളിൽനിന്നു ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന സംസ്കാരങ്ങളെ നല്ല ശീലങ്ങൾ തടുക്കുന്നു. തുടർന്നുകൊണ്ടു പരിശുദ്ധങ്ങളായ വിചാരങ്ങൾതന്നെ വിചാരിക്കയും നല്ലതുതന്നെ ചെയ്തുകൊണ്ടു ഇരിക്കയും ചെയ്യുക. ചീത്ത സംസ്കാരമുദ്രകളെ തുടച്ചുകളയുന്നതിനുള്ള ഉപായം അത് ഒന്നുതന്നെ. ഒരു മനുഷ്യനെ നന്നാക്കാൻ കഴികയില്ലെന്നു ഒരിക്കലും പറയരുത്. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ അവൻ പരിചയ ത്തിന്റെ സംഘാതംകൊണ്ടുണ്ടായ ഒരു ശീലത്തെയാണ് കാണിക്കു ന്നത്. ആ പരിചയങ്ങളെ പുതിയതും നല്ലതുമായ പരിചയങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെ തടുക്കാം. ശീലം എന്നാൽ തുടർന്നുകൊണ്ടുള്ള പരിചയം ആകുന്നു. തുടർന്നുകൊണ്ടുള്ള പരിചയങ്ങൾക്കു മാത്രമേ ശീലത്തെ നന്നാക്കാനും കഴിയൂ.

സൂത്രം 13. തത്ര സ്ഥിതൗ യത്നോfഭ്യാസഃ

അർത്ഥം: *തത്ര = അവയിൽവച്ചു (അഭ്യാസവൈരാഗ്യങ്ങളിൽ വച്ചു), സ്ഥിതൗ = സ്ഥിതിയിൽ (ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തിരഹിതമായ ശാന്താവസ്ഥയുടെ വിഷയത്തിൽ ഉള്ള), യത്നഃ = പ്രയത്നം, അഭ്യാസഃ = അഭ്യാസ(മാകുന്നു).*

ഈ അഭ്യാസം എന്താണ്? മനസ്സ് വൃത്തികളായി ഇളകി വെളി യിലേക്ക് പോകാതെ അതിനെ തടുക്കുക. അതായതു, ചിത്ത ത്തിന്റെ സ്വന്തരൂപത്തിൽതന്നെ അതിനെ വച്ചുകൊള്ളുവാൻ യത്നിക്കുക ആകുന്നു.

സൂത്രം 14. സതു ദീർഘകാല നൈരന്തര്യ സൽക്കാരാസേവിതോ ദൃഢഭൂമിഃ

അർത്ഥം: *സ തു അത് (അഭ്യാസം) ആകട്ടെ, ദീർഘകാല നൈരന്തര്യസൽക്കാരാസേവിതഃ = വളരെക്കാലം ഇടവിടാതെ ഭക്തിപൂർവ്വം അനുഷ്ഠിതമായിട്ടുള്ള, ദൃഢഭൂമിഃ = ഉറപ്പുള്ളത് (ആയി ത്തീരുന്നു).*

നിയമനം ഒരു ദിവസം കൊണ്ടുവരുന്നതല്ല. വളരെക്കാലത്തെ നിരന്തരമായ പരിശീലനം കൊണ്ടേവരൂ.

സൂത്രം 15. ദൃഷ്ടാനുശ്രവിക വിഷയവിതൃഷ്ണസ്യ വശീകാര സംജ്ഞാ വൈരാഗ്യം.

അർത്ഥം: *ദൃഷ്ടാനുശ്രവിക വിഷയവിതൃഷ്ണസ്യ = കാണപ്പെടുന്നതും, ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ നിന്നു കേട്ടറിയപ്പെടുന്നതുമായ വിഷയങ്ങളിൽ വിരക്തിയുള്ളവനു (ഭൂമിയിലും, സ്വർഗ്ഗാദിലോകങ്ങളിലുമുള്ള യാതൊരുവിധ ഭോഗത്തിലും ബോമമില്ലാതാവനു) ഉള്ള, വശീകാരസജ്ഞാ = ഇന്ദ്രിയനിയമനബുദ്ധി, (ആകുന്നു) വൈരാഗ്യ = വൈരാഗ്യം (എന്നത്).*

നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾക്കു രണ്ടു പ്രേരകങ്ങളാണുള്ളത്. (1) നമ്മുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾ; (2) മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ. ഈ രണ്ടു ശക്തികളും മനസ്സാകുന്ന തടാകത്തിൽ പലമാതിരി അലകളെ ഇളക്കിവിടുന്നു. വൈരാഗ്യം എന്നത് ഇവയോടു പോരാടി മനസ്സിനെ നിശ്ചലമായി നിറുത്തിക്കൊള്ളുന്ന ശക്തിയാകുന്നു. നമുക്കു ഈ രണ്ടുവക പ്രേരകങ്ങളുടെയും നേരേയുള്ള വൈരാഗ്യം ഉണ്ടാകണം. ഞാൻ ഒരു തെരുവിൽക്കൂടി നടന്നു പോകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ വന്ന് എന്റെ ഘടികാരം എടുക്കുന്നു. അതു എന്റെ സ്വന്ത അനുഭവമാണ്. ഞാൻ അതു സ്വയമേവ കാണുന്നു. അത് ഉടനെ എന്റെ ചിത്തതടാകത്തെ ഇളക്കിമറിച്ചു കോപരൂപമായ ഒരു അലയുണ്ടാക്കുന്നു. അതുണ്ടാവാൻ സമ്മതിക്കരുത്. അതിനെ തടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സാരമില്ല. കഴിയുമെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കു വൈരാഗ്യമുണ്ട്. ആതുപോലെ വിഷയികൾ ഇന്ദ്രിയ സുഖങ്ങളാണ് അത്യുത്തമമായ സുഖമാതൃകയെന്നു നമ്മോടുപദേശിക്കുന്നു. ഇവ വലുതായ പ്രലോഭനങ്ങളാകുന്നു. അവയെ നിരസിക്കയും അവയെ സംബന്ധിച്ചു ചിത്തത്തിൽ ഒരു അലയുണ്ടാകാൻ സമ്മതിക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതു

വൈരാഗ്യമാണ്. തന്റെ സ്വന്ത അനുഭവത്തിലും മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവത്തിലും നിന്നുണ്ടാകുന്ന ആ രണ്ടു പ്രേരകശക്തികളെയും നിയമനം ചെയ്കയും, അതുകൊണ്ടു ചിത്തത്തെ അവയാൽ പ്രേരിക്കപ്പെടാതെ തടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു വൈരാഗ്യമാകുന്നു. 'ഇവയെ (ചിത്തവൃത്തികളെ) ഞാൻ നിയമിക്കണം, ഇവ എന്നെ നിയമിക്കരുത്' ഈമാതിരിയുള്ള മനോബലത്തെ വൈരാഗ്യം എന്നു പറയുന്നു. ഈ വൈരാഗ്യം ഒന്നുതന്നെ ആകുന്നു മുക്തിക്കുള്ള പന്ഥാവ്.

സൂത്രം 16. തൽപരം പുരുഷഖ്യാതേർഗുണവൈതൃഷ്ണ്യം.

അർത്ഥം: *പുരുഷഖ്യാതേഃ = ആത്മബോധം ഹേതുവായിട്ട്, തൽ = ആ, ഗുണവൈതൃഷ്ണ്യം = ഗുണങ്ങളിൽനിന്നുമുള്ള വൈരാഗ്യം, പരം = ഉത്തമം (പരവൈരാഗ്യം) ആകുന്നു.*

ഗുണങ്ങളിൽ നിന്നുപോലും നമുക്കുള്ള ആസക്തിയെ പിരിച്ചു കളയുന്നതു ശക്തിയുടെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ആവിർഭാവമാകുന്നു. ആദ്യം പുരുഷൻ (ആത്മാവു) എന്താണെന്നും, പിന്നെ ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്നും മനസ്സിലാകണം. യോഗശാസ്ത്രപ്രകാരം പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ മൂന്നുഗുണങ്ങളാൽ ഘടിതമായിരിക്കുന്നു. ഒന്നു തമസ്സ് മറ്റൊന്നു രജസ്സ് മൂന്നാമത്തേതു സത്വം. ഭൗതിക പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഈ മൂന്നുഗുണങ്ങളും യഥാക്രമം, നിരസനം, ആകർഷണം, നിയമനം ഇവയായി പരിണമിച്ചു കാണപ്പെടുനു. പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള ഏല്ലാവും, ഈ എല്ലാ പരിണാമങ്ങളും ഈ മൂന്നു ശക്തികളുടെ സങ്കലനവും പ്രതിസങ്കലനവുമാകുന്നു. സാംഖ്യന്മാർ ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ പലതത്വങ്ങളായി വിഭജിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആത്മാവ് (പുരുഷൻ) എന്നു പറയുന്ന വസ്തു അവയ്ക്കെല്ലാറ്റിനും പ്രകൃതിക്കും അതീതവും സ്വയംപ്രകാശവും ആകുന്നു. അതു പരിശുദ്ധവും, പരിപൂർണ്ണവുമാണ്. ലോകത്തിൽ നാം കാണുന്ന ബോധരൂപമായ എല്ലാവും ഈ ആത്മാവിൽനിന്നു

പ്രകൃതിയിൽ പ്രതിഫലിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രകാശമാകുന്നു. പ്രകൃതി സ്വഭാവേന ബോധമില്ലാത്തതാണ്. എന്നുള്ളതു നിങ്ങൾ ഓർക്കുമല്ലോ. മനസ്സ് പ്രകൃതിയാണ്, വിചാരം പ്രകൃതിയാണ്; വിചാരം മുത!ൽ കീഴ്പോട്ടു ഭൂതത്തിന്റെ അതിസ്ഥൂലമായ പരിണാമം വരെയുള്ള എല്ലാം പ്രകൃതിയിലുള്ളതാകുന്നു; പ്രകൃതിയുടെ പരിണാമാകുന്നു. ഈ പ്രകൃതി മനുഷ്യന്റെ ആത്മാവിനെ മൂടി മറച്ചിരിക്കുനു. പ്രകൃതി എപ്പോൾതന്റെ തിരശ്ശീലയെ നീക്കുന്നുവോ അപ്പോ!ൾ ആത്മാവ് അനാവൃതനാകയും തന്റെ സ്വന്തമാഹാത്മ്യത്തോടുകൂടി പ്രത്യക്ഷമാകയും ചെയ്യുന്നു. 16പം സൂത്രത്തിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രകാരമുള്ള ഈ വൈരാഗ്യം (പ്രകൃതിയുടെ നിയമനം) പുരുഷന്റെ സാക്ഷാൽകരണത്തിനു ഏറ്റവും ഉപയുക്തമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അടുത്ത സൂത്രം (16പമത്തേത്) സമാധിയുടെ അതായത് പൂർണ്ണമായ ഏകാഗ്രതയുടെ ലക്ഷണത്തെ നിർവ്വചിക്കുന്നു. അതാണ് യോഗിയുടെ പരമോദ്ദേശ്യം.

സൂത്രം 17. വിതർക്ക, വിചാരാനന്ദാസ്മിതാരൂപാനുഗമാൽ അസംപ്രജ്ഞാതഃ

അർത്ഥം: *വിതർക്ക, വിചാരാനന്ദാസ്മിതാരൂപാനുഗമാൽ = ഊഹം, വിവേകം, ആനന്ദം, കേവലാഹന്ത ഇവയുടെ സ്വരൂപത്തോടുകൂടിയതായി, അസംപ്രജ്ഞാതഃ = അസംപ്രജ്ഞാതം എന്ന സമാധി (നാലു വിധമായി ഭവിക്കുന്നു).*

സമാധി രണ്ടുവിധമായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നിനു സംപ്രജ്ഞാതം എന്നും മറ്റേതിനു അസംപ്രജ്ഞാതം എന്നും പറയുന്നു. സംപ്രജ്ഞാതം നാലുപ്രകാരത്തിൽ ഉണ്ട്. ഈ സമാധിയിൽ പ്രകൃതിയെ നിയമനം ചെയ്വാനുള്ള എല്ലാ ശക്തികളും വരുന്നു. അദ്യത്തെതിനു സവിതർക്കസമാധി എന്നു പറയുന്നു. മനസ്സു മറ്റു സകലവിഷയങ്ങളേയും വിട്ടു ഒരു വിഷയത്തെതന്നെ പിന്നെയും പിന്നെയും ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടിരി

ക്കുന്നതിനാണു സമാധി എന്നു പറയുന്നത്. ധ്യാനത്തിനു രണ്ടു വിഷയങ്ങളാണുള്ളത്. പ്രകൃതിയിലുള്ള തത്വങ്ങളും, പുരുഷനും. തത്വങ്ങളും രണ്ടു പ്രകാരത്തിലുണ്ട്. ഇരുപത്തിനാലു തത്വങ്ങൾ ബോധരഹിതങ്ങൾ (ജഡങ്ങൾ) ആകുന്നു. ബോധവത്തായ തത്വം പുരുഷൻ ഒന്നുമാത്രമാണ്. മനസ്സ് പ്രകൃതിതത്വങ്ങളേയും അവ യുടെ ഉൽപത്തിനാശങ്ങളേയും പറ്റി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അത് ഒരു വിധത്തിലുള്ള 'സവിതർക്കം' ആകുന്നു. ഈ പദങ്ങൾക്കു വിവരണം ആവശ്യമാണ്. യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഈ ഭാഗം മുഴുവൻ സാംഖ്യശാസ്ത്രത്തെ അസ്പദമാക്കിയിരിക്കയാകുന്നു. അതിനെപ്പറ്റി മുമ്പുതന്നെ ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അഹങ്കാരം, ഇച്ഛ, മനസ്സ് ഇവയ്ക്കു ഒരു സാധാരണമായ ആധാരമുണ്ട്. ആ ആധാരത്തിനു നിങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കാം മാനസപദാർത്ഥം അല്ലെങ്കിൽ ചിത്തം എന്നു പറയുന്നു. അതിൽ നിന്നാണ് അവ യെല്ലാം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. ഈ മാനസപദാർത്ഥം പ്രകൃതിയുടേ ശക്തികളെ ഉള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കയും അവയെ വിചാരങ്ങളായി പരിണമിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുകൂടാതെ ശക്തിയും, ജഡവും, ഒന്നായി കലർന്നിരിക്കുന്ന ഒന്നുകൂടി ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഇതിനു അവ്യക്തം എന്നു പറയുന്നു. അതു പ്രകൃതിയുടെ, സൃഷ്ടിക്കു മുമ്പിലുള്ള വികാരരഹിതമായ അവസ്ഥയാകുന്നു. അതിലേക്കാണ് കല്പാന്തത്തിൽ പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ വീണ്ടും മറ്റൊരു കാലാവധി കഴിഞ്ഞു തിരിച്ചുവരാനായി മടങ്ങിപ്പോകുന്നത്. അതിനും അപ്പുറ ത്താണ് ബോധത്തിന്റെ കാതലായ പുരുഷൻ. സിദ്ധികളെ സമ്പാദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മുക്തിയുണ്ടാകുന്നില്ല. അതു ഒരു പ്രാപഞ്ചികമായ സഖാന്വേഷണം ആകുന്നു. ഈ ജീവിതത്തിൽ സുഖാനുഭവം തന്നെ ഇല്ല. സുഖത്തെ അന്വേഷിക്കുന്നതുതന്നെ വ്യർത്ഥമാണ്. ഇതാണ് പണ്ടേക്കുപണ്ടേയുള്ള ഉപദേശം. ഇതിനെ മനസ്സിലാക്കാനാണു മനുഷ്യനു വലിയ പ്രയാസം. എപ്പോൾ അവനു അതു മനസ്സിലാകുമോ അപ്പോൾ അവൻ സംസാരബന്ധ ത്തിൽ നിന്നു മോചിക്കുന്നു, മുക്തനായിത്തീരുന്നു. ഗൂഢസിദ്ധികൾ

എന്നു പറയുന്നവയുടെ സമ്പാദനം സംസാരത്തെത്തന്നെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. അവസാനം ദുഃഖാനുഭവത്തെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുന്നതായുമിരിക്കും. പതഞ്ജലി ഒരു ശാസ്ത്രകാരന്റെ നിലയിൽ ഈ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സംഭാവ്യഫലങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കാൻ നിർബന്ധിതനാണെങ്കിലും 'ഈ സിദ്ധികളിൽ കടുങ്ങിപ്പോകാതെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളിൻ' എന്നുപദേശിപ്പാൻ ഒരവസരത്തിലും വിസ്മരിച്ചുപോകുന്നില്ല. ജ്ഞാനമാണ് ശക്തി (സിദ്ധി). നാം ഒരു വസ്തുവിനെക്കുറിച്ച് അറിവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾതന്നെ അതിന്റെമേൽ നമുക്ക് ശക്തി സിദ്ധിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ മനസ്സ് പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ അതിന്നു അവയുടെ മേൽ നിയമനശക്തി സിദ്ധിക്കുന്നു. വെളിയിലെ സ്ഥലഭൂതങ്ങളെ വിഷയമാക്കി അങ്ങിനെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനു സവിതർക്കസമാധി എന്നു പറയുന്നു. തർക്കം എന്നാൽ ജിജ്ഞാസ. അല്ലെങ്കിൽ ചോദ്യം എന്നർത്ഥം സവിതർക്കും ചോദ്യത്തോടുകൂടിയത്. ഭൂതങ്ങളോടു അവയെ ധ്യാനിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ തങ്ങളുടെ രഹസ്യത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുകയും ശക്തികളെ തനിക്കു നൽക്കുകയും ചെയ്പാനായി ചോദിക്കുന്നപോലെതന്നെ ആകുന്നു. വീണ്ടും ആ ധ്യാനത്തിൽതന്നെ ഭൂതങ്ങളെ കാലദേശപരിച്ഛേദങ്ങൾക്കു വെളിയിലാക്കി ഗ്രഹിപ്പാൻ ശ്രമിക്കയും അവയെ അതുപോലെ തന്നെ വിചാരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു നിർവിതർക്കം (ചോദ്യത്തോടു കൂടാത്തതു) എന്നു പറയുന്നു. ധ്യാനം ഒരുപടികൂടി ഉയർന്നുപോയി തന്മാത്രകളെമാത്രം വിഷയമാക്കുകയും, അവയെ കാലദേശപരിച്ഛേദങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നിറുത്തി വിചാരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു 'സവിചാരം, (വിചാരത്തോടുകൂടിയത്) എന്നുപറയുന്നു. ആ ധ്യാനംതന്നെ കാലദേശപരിച്ഛേദങ്ങളുടെ വെളിയിലെത്തുകയും, സൂക്ഷ്മഭൂതങ്ങളെ (തന്മാത്രകളെ) അവയുടെ സ്വന്തരൂപത്തിൽ ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു 'നിർവിചാരം' (വിചാരത്തോടുകൂടാത്തതു) എന്നു പറയുന്നു. അടുത്തപടിയിൽ സ്ഥൂലമോ സൂക്ഷ്മമോ ആയ എല്ലാ ഭൂതങ്ങളേയുംവിട്ടു ധ്യാനത്തിന്റെ വിഷയം അന്തഃകരണം

(അതായതു വിചാരജനകമായ ഇന്ദ്രിയം) ആയിത്തീരുന്നു. ആ വിചാരേന്ദ്രിയവും രാജസതാമസ ഗുണങ്ങളെ അതായത്, ഉത്സാഹ ത്തേയും ആലസ്യത്തേയും വിട്ട് കേവലമായി നിൽക്കുമ്പോൾ അതിനു 'സാനന്ദം' അല്ലെങ്കിൽ ആനന്ദവത്ത് ആയ സമാധി എന്നു പറയുന്നു. ആ സമാധിയിൽ, മനസ്സിനേയും അതിക്രമിച്ചു പോകുന്ന തായ അവസ്ഥയിൽ നാം എത്തുന്നതിനുമുമ്പു, നമ്മുടെ ധ്യാനത്തിനു മനസ്സിനെ വിഷയമാക്കി ചെയ്യുകയും അത് വളരെ പരിപക്വമായും, ഏകാഗ്രമായും തീരുകയും സ്ഥൂലപദാർത്ഥങ്ങ ളേയോ സൂക്ഷ്മപദാർത്ഥങ്ങളേയോ സംബന്ധിച്ച അഭിപ്രായങ്ങൾ എല്ലാം പോകയും മനസ്സുതന്നെ അതിന്റെ യഥാർത്ഥസ്വരൂപത്തിൽ ഏകവിഷയമായിത്തീരുകയും, അഹന്തയുടെ സാത്വികരൂപം മാത്രം മറ്റെല്ലാ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു വേർപെട്ടു ശേഷിച്ചു നിൽക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന് 'അസ്മിതാസമാധി' എന്നു പറയുന്നു. അതിനെ പ്രാപിച്ചമനുഷ്യൻ വേദങ്ങളിൽ 'വിദേഹന്മാർ' എന്നു പറയുന്നവരുടെ അവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ചവൻ ആകുന്നു. തനിക്കു സ്ഥൂലശരീരമില്ലെന്നു അയാൾക്കു വിചാരിപ്പാൻ കഴിയും. പക്ഷെ തനിക്കു ഒരു സൂക്ഷ്മശരീരമുണ്ടെന്നു അയാൾക്കു വിചാരിക്കേണ്ടി വരും. ഈ അവസ്ഥയിൽ ലക്ഷ്യത്തെ പ്രാപിക്കാതെ പ്രകൃതിയിൽ തന്നെ ആണ്ടുകിടക്കുന്നവ!ക്കു 'പ്രകൃതിലയമാർ' എന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ യാതൊരുവക ഭോഗങ്ങളിലും തിരിഞ്ഞുനോക്കാത്തവർ മോക്ഷമാകുന്ന ലക്ഷ്യത്തിൽതന്നെ എത്തുന്നു.

സൂത്രം 18. വിരാമപ്രത്യയാഭ്യാസപൂർവഃ സംസ്കാരശേഷോƒന്യഃ

അർത്ഥം: *വിരമപ്രത്യയാഭ്യാസപൂർവ്വഃ = വൃത്തിനാശഹേതു വിന്റെ (പരവൈരാഗ്യത്തിന്റെ) പരിശീലനത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നതായി, സംസ്കാരശേഷഃ = വാസനാമാത്രശേഷമായത്, അന്യഃ = മറ്റേ (അസംപ്രജ്ഞാത സമാധി) ആകുന്നു.*

ഇതാണു പൂർണ്ണമായ ബോധാതീതാവസ്ഥ, അല്ലെങ്കിൽ സംപ്രജ്ഞാതസമാധി. നമുക്കു മുക്തി നൽകുന്ന അവസ്ഥ. ആദ്യത്തെ അവസ്ഥ നമുക്കു മുക്തി നൽകുന്നില്ല. ആത്മാവിനെ അതു ബന്ധത്തിൽനിന്നു മോചിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഒരുത്തനു എല്ലാസിദ്ധികളും സമ്പാദിക്കാം. എങ്കിലും അയാൾക്കു പിന്നെയും പതനമുണ്ടാവാം. ആത്മാവു പ്രകൃതിയേയും, സമ്പ്രജ്ഞാത സമാധിയേയും കടന്നു പോകുന്നതുവരെ രക്ഷയില്ല. അതിന്റെ മാർഗം വളരെ ലഘുവായി തോന്നുന്നു എങ്കിലും അതു സാധിപ്പാൻ വളരെ പ്രയാസമാണ്. അതിന്റെ മാർഗ്ഗം മനസ്സിനെ വിഷയമാക്കിവച്ചിട്ട് വിചാരം അങ്കുരിച്ച ഉടൻ അതിനെ ഖണ്ഡിച്ചു കളകയുമാണ്. ഒരു വിചാരവും മനസ്സിൽ വരാൻ അനുവദിക്കരുത്. അങ്ങിനെ മനസ്സിനെ കേവലം ശൂന്യമാക്കി ചെയ്യണം. നമുക്കു അതു ശരിയായി എപ്പോൾ ചെയ്പാൻ കഴിയുമോ ആ ക്ഷണത്തിൽതന്നെ നമുക്കു മോക്ഷം പ്രാപിക്കാം. അഭ്യാസവും, ഒരുക്കവും ഇല്ലാത്ത ആളുകൾ തങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശൂന്യമാക്കാൻ യത്നിക്കുമ്പോൾ അജ്ഞാനമയമായ തമസ്സുകൊണ്ടു അവരെ മൂടാൻ മാത്രമേ അവർക്കു സാധിക്കുന്നുള്ളു. അതു മനസ്സിനെ ജഡവും മൂഢവുമാക്കി ചെയ്യുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശൂന്യമാക്കി ചെയ്യുന്നു എന്നു വിചാരിപ്പാൻ അവരെ പ്രേരിത രാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരിയായി അങ്ങിനെ ചെയ്പാൻ കഴിവു ണ്ടാകുന്നതു ശക്തിയുടെ ഏറ്റവും ഉൽകൃഷ്ടവും, നിയമനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്നതും ആയ പരിണാമമാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥ (അസംപ്രജ്ഞാതസമാധി) സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ സമാധി നിർബീജ മായി തീരുന്നു. എന്നാൽ അർത്ഥമെന്താണ്? മനസ്സ്, ചിത്തവൃത്തി കളെ ശാന്തമാക്കി അമർത്തിവച്ചു കൊള്ളുകമാത്രം ചെയ്യുന്നതായ സബോധസമാധിയിൽ ചിത്തവൃത്തികൾ വാസനരൂപേണ പിന്നെയും ശേഷിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ട്. ആ വാസനകൾ അല്ലെങ്കിൽ ബീജങ്ങൾ യഥാകാലം വീണ്ടും ചിത്തവൃത്തികളായി പൊങ്ങി വരുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഈ വാസനകളെ എല്ലാം നിർമ്മൂലനാശം

ചെയ്യുമ്പോൾ, അതായതു മനസ്സിനെ മിക്കവാറും നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ അതു നിർബീജമായിത്തീരുന്നു; ഈ ജീവിതവൃക്ഷത്തെ ഈ ജനനമരണങ്ങളുടെ അവസാനമില്ലാത്ത പരിവർത്തനത്തെ പിന്നെയും പിന്നെയും സൃഷ്ടിക്കത്തക്കവണ്ണം മനസ്സിൽ ബീജങ്ങളില്ലാതെ ആകുന്നു. നമുക്കു ബോധമില്ലാതെ ആയിത്തീരുന്ന ആ അവസ്ഥ എന്തായിരിക്കുമെന്നു നിങ്ങൾ ചോദിക്കാം? നാം ബോധം എന്നു പറയുന്ന അവസ്ഥ ബോധത്തിന്നപ്പുറമുള്ള ഒന്നിനേക്കാൾ താണതാണ്. അറ്റങ്ങൾ എല്ലാം അധികവും തുല്യമായാണ് തോന്നുന്നതെന്നുള്ളതു നിങ്ങൾ എല്ലായ്പോഴും ഓർത്തു കൊള്ളണം. പ്രകാശത്തിന്റെ താണതരം വിസ്ഫുരണം ഇരുട്ടാണ്. അതിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്നതരം വിസ്ഫുരണവും ഇരുട്ടുതന്നെ. എന്നാൽ ഒന്നു വാസ്തവമായ ഇരുട്ടും, മറ്റേതു തീവ്രമായ പ്രകാശവുമാകുന്നു. എങ്കിലും കാഴ്ചയിൽ അവ രണ്ടും തുല്യംതന്നെ. അതുപോലെ അജ്ഞാനം ഏറ്റവും താണ അവസ്ഥയും ബോധം മദ്ധ്യാവസ്ഥയും, ബോധത്തിന്നപ്പുറമുള്ളത് അതിനേക്കാൾ ഉയർന്ന അവസ്ഥയുമാകുന്നു. ബോധംതന്നെ കല്പിതമായ ഒന്നാണ്; ഒരു മിശ്രവസ്തുവാണ്. അതു വാസ്തവമായുള്ളതല്ല. ഈ ഉയർന്നതരം സമാധിയെ നിരന്തരമായി അഭ്യസിച്ചാലുള്ള ഫലം എന്തായിരിക്കും? രാജസമായും, താമസമായുമുള്ള എല്ലാ പഴയ വാസനകളും നശിക്കും. അതു പോലെ തന്നെ സത്വവാസനകളും നശിക്കും. അതു കിട്ടംകളഞ്ഞു സ്വർണ്ണത്തോടു ഒന്നായി ചേർക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലോഹങ്ങൾ പോലെയാകുന്നു. സ്വർണ്ണധാതു ഉരുകിക്കഴിയുമ്പോൾ കിട്ടവും കലർപ്പുലോഹവും ദഹിച്ചുപോകുന്നു. അതുപോലെ ഇടവിടാത്ത ഈ നിയമനശക്തി മുമ്പുള്ള ആശുദ്ധവാസനകളെയും ഒടുവിൽ ശുദ്ധവാസാകളെക്കൂടിയും തടുക്കുന്നു. ആ ശുദ്ധാശുദ്ധവാസനകൾ തമ്മിൽ അന്യോന്യം എതൃത്തു നശിക്കുകയും അവയുടെ ശുദ്ധാശുദ്ധതകൾ ഒന്നും തീണ്ടാതെ ആത്മാവു അതിന്റെ മാഹാത്മ്യമേറിയ മുഴുവൻ സാരസ്യത്തോടുകൂടി ശേഷിക്കയും

ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെയുള്ള ആത്മാവ്, സർവ്വവ്യാപിയും സർവ്വ ശക്തനും, സർവ്വജ്ഞനും ആയുമിരിക്കുന്നു. സകലശക്തികളേയും ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട് അത് സർവശക്തനായിത്തീരുന്നു; സകലജീവിതങ്ങ ളെയും ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടു അതു ജീവിതംമാത്രമായിത്തീരുന്നു. അപ്പോൾ ആത്മാവ് അതിനു ജനനമോ മരണമോ ഉണ്ടായിരു ന്നില്ലെന്നും, സ്വർഗ്ഗമോ, ഭൂമിയൊ ആവശ്യമുണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നും അറിയും അത് വരികയോ പോകയോ ചെയ്തിട്ടില്ലെന്നു അത് അറിയും. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതു പ്രകൃതിയും, ആ ചലനം ആത്മാ വിൽ പ്രതിഫലിക്കയും ചെയ്തതാകുന്നു. പ്രകാശത്തിന്റെ സ്വരൂപം ചലിക്കുന്നു. ഛായാഗ്രഹണയന്ത്രം (രമാല്യമ) വഴിയായി അത് ചുവരിന്മേൽ പ്രതിഫലിച്ചു വീഴുന്നു. ചുവര് അജ്ഞതകൊണ്ട് അതുതന്നെ ചലിക്കയാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നു. നമ്മളുടെ എല്ലാവ രുടെയും സംഗതി അതുപോലെ ആകുന്നു. ചിത്തം ഇടവിടാതെ ചലിക്കുന്നു. അതു സ്വയമേവ പല അകൃതിഭേദങ്ങളായി മാറുന്നു. ഈ ആകൃതി ഭേദങ്ങളെല്ലാം നാമണെന്നു നാം സ്വയമേവ വിചാരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഈ എല്ലാ ഭ്രാന്തികളും നശിക്കും. ആ മൂക്തമായ ആത്മാത് ആജ്ഞാപിക്കുമ്പോൾ പ്രാർത്ഥിക്കയോ, യാചിക്കയോ ചെയ്യുമ്പോളല്ല ആജ്ഞാപിക്കുമ്പോൾ അത് ആഗ്രഹി ക്കുന്നതെന്താണെങ്കിലും ഉടനെ സാദ്ധ്യമാകും. അതു ആവശ്യപ്പെടു ന്നത് ഏതാണെങ്കിലും ചെയ്പാൻ അതിനു ശക്തി ഉണ്ടാകും. സാംഖ്യതത്വശാസ്ത്രപ്രകാരം ഈശ്വരൻ ഇല്ല. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിനു ഒരു ഈശ്വരനുണ്ടായിരിപ്പാൻ പാടില്ലെന്നാണ് അതിൽ പറയുന്നത്. കാരണം ഒരു ഈശ്വരനുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒരു ആത്മാവായിരി ക്കണം. ആത്മാവു ബദ്ധം അല്ലെങ്കിൽ മുക്തം ഈ രണ്ടു തരത്തിൽ ഒന്നായിരിക്കണം. പ്രകൃതിയാൽ ബദ്ധം അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രിത മായിരിക്കുന്ന ആത്മാവിനു എങ്ങിനെ സൃഷ്ടിചെയ്പാൻ കഴിയും? അതു സ്വയമേവ പരാധീനമാണല്ലോ. മറ്റേ പക്ഷത്തിൽ മുക്ത മായിരിക്കുന്ന ആത്മാവിനു ഈ കാണുന്നവയെ ഒക്കെയും സൃഷ്ടി ക്കയും രൂപീകരിക്കയും ചെയ്പാൻ കാര്യമെന്ത്? അതിനു ആഗ്രഹ

ങ്ങളില്ല. അതുകൊണ്ടു സൃഷ്ടിപ്പാൻ ഒരു ആവശ്യവുമില്ല. രണ്ടാമതു സാഖ്യത്തിൽ ഈശ്വരനെപ്പറ്റിയ സിദ്ധാന്തം അനാവശ്യമാണെന്നും പറയുന്നു. പ്രകൃതി തന്നെ എല്ലാറ്റിനും മതി. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഈശ്വരനുണ്ടായിട്ട് പ്രയോജനമെന്ത്? എന്നാൽ കപിലൻ (സാംഖ്യത്തിന്റെ ദ്രഷ്ടാവ്) അനേകം ആത്മാക്കൾ മിക്കവാറും പരിപൂർണ്ണതയെ പ്രാപിച്ചു എങ്കിലും എല്ലാ ശക്തികളെയും ഉപേക്ഷിപ്പാൻ കഴിയായ്ക നിമിത്തം മുക്തരാകാതെ ഉണ്ടെന്നു പറയുന്നു. അവരുടെ മനസ്സുകൾ കുറെക്കാലത്തേയ്ക്കു പ്രകൃതിയിൽ ലയിച്ചു കിടക്കുന്നു. അതു അതിൽനിന്നു വീണ്ടും പൊങ്ങി അതിന്റെ (പ്രകൃതിയുടെ) അധിപന്മാരായിത്തീരാനാണ്. അങ്ങിനെയുള്ള ഈശ്വരന്മാരുണ്ട്. നാം എല്ലാവരും അങ്ങിനെയുള്ള ഈശ്വരന്മാരാകും. സാംഖ്യമതപ്രകാരം വേദത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈശ്വരൻ എന്നതിന്റെ താല്പര്യം വാസ്തവത്തിൽ ഈ മുക്താത്മാക്കളിൽ ഒരാത്മാവ് എന്നും ആകുന്നു. അവരെ ഒഴിച്ചു നിത്യമുക്തനും നിത്യൈശ്വര്യവാനുമായ ഒരു സ്രഷ്ടാവ് ഈ പ്രപഞ്ചത്തിനില്ല. മറിച്ച്, യോഗി പറയുന്നതെന്തെന്നാൽ, ‘അങ്ങിനെ അല്ല, ഒരു ഈശ്വരനുണ്ട്. മറ്റെല്ലാ ആത്മാക്കളിൽനിന്നും ഭിന്നമായിരിക്കുന്ന ഒരു ആത്മാവുണ്ട്. അദ്ദേഹം സൃഷ്ടികളുടെ എല്ലാം അനാദിനായകനും, നിത്യമുക്തനും, ഗുരുക്കന്മാരുടെ എല്ലാം ഗുരുവും ആകുന്നു.’ സാംഖ്യന്മാർ പ്രകൃതിലയന്മാരെന്നു പറയുന്ന ആത്മാക്കളും ഉണ്ടെന്നു യോഗികൾ സമ്മതിക്കുന്നു ‘അവർ മോക്ഷം സിദ്ധിക്കാതെ ഏതാനും കാലത്തേയ്ക്കു ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തിൽ എത്തിയില്ലെങ്കിലും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഏതാനും ഭാഗങ്ങളുടെ അധിപന്മാരായിട്ടു ശേഷിച്ചിരിക്കുന്ന യോഗികൾ ആകുന്നു.’

സൂത്രം 19. ഭവപ്രത്യയോ വിദേഹപ്രകൃതിലയാനാം

അർത്ഥം: *വിദേഹപ്രകൃതിലയാനാം വിദേഹന്മാർക്കും (വിദേഹന്മാർക്കും (ദേവന്മാർക്കും) പ്രകൃതിലയന്മാർക്കും (പ്രകൃതിയിൽ*

ലയിച്ചുകിടക്കുന്നവർക്കും, ഭവപ്രത്യയഃ = ജന്മഹേതു (ആയ ആ സമാധി ഭാവിക്കുന്നു).

ഇന്ത്യയിലെ വ്യവസ്ഥപ്രകാരം ദേവന്മാർ ചില ഉയർന്ന സ്ഥാനങ്ങളിലെ അധികൃതന്മാരത്രേ. ആ സ്ഥാനങ്ങളിൽ പല ആത്മാക്കളും തുടർന്നു കൊണ്ടു അധികൃതരാകുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അവരിൽ ആരും പൂർണ്ണന്മാർ (മുക്തന്മാർ) അല്ല.

സൂത്രം 20. ശ്രദ്ധാ വീര്യ സ്മൃതി സമാധി പ്രജ്ഞാ പൂർവ്വക ഇതരേഷാം.

അർത്ഥം: *ഇതരേഷാം = മറ്റുള്ളവർക്ക് (വിദേഹപ്രകൃതിലയഭിന്ന രായ യോഗികൾക്ക്), ശ്രദ്ധാവീര്യസ്മൃതിസമാധിപ്രജ്ഞാപൂർവകഃ വിശ്വാസം, സ്ഥൈര്യം, ഓർമ്മ, ഏകാഗ്രത, വിവേകം ഇവയോടു കൂടി (ആ സമാധി ഭവിക്കുന്നു).*

അങ്ങിനെ ഉള്ളവർ ദേവന്മാരുടെ എന്നല്ല, കല്പാധിപന്മാരുടെ പോലും സ്ഥാനങ്ങളെ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരാകുന്നു. അവർ മോക്ഷത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

സൂത്രം 21. തീവ്രസംവേഗാനാമാസന്നഃ

അർത്ഥം: *തീവ്രസംവേഗാനാം = ഏറ്റവും ഉത്സാഹശക്തിയുള്ള വർക്ക്, (ആ സമാധിയും ഫലവും) ആസന്നഃ = അടുത്തിരിക്കുന്നു. വേഗത്തിൽ (ഉണ്ടാകുന്നു).*

സൂത്രം 22. മൃദുമദ്ധ്യാധിമാത്രത്വാത്തതോപി വിശേഷഃ.

അർത്ഥം: *തതോപി = അവരിലും (തീവ്രസാവേഗന്മാരിലും), മൃദുമദ്ധ്യാധിമാത്രത്വാത് = മൃദുമാത്രൻ, മദ്ധ്യമാത്രൻ, അധിമാത്രൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥ കൊണ്ട്, വിശേഷഃ = ഭേദം (ഭവി ക്കുന്നു).*

സൂത്രം 23. ഈശ്വരപ്രണിധാനാദ്വാ.

അർത്ഥം: *ഈശ്വരപ്രണിധാനാൽ = ഈശ്വരനിലുള്ള ഭക്തി–വിശേഷംകൊണ്ട്, വാ = (സമാധി) ഉണ്ടാവാം.*

സൂത്രം 24. ക്ലേശകർമ്മവിപാകാശയൈരപരാമൃഷ്ടഃ പുരുഷ വിശേഷ ഈശ്വരഃ

അർത്ഥം: *ഈശ്വരഃ = ഈശ്വരൻ, ക്ലേശകർമ്മവിപാകാശയൈഃ = ക്ലേശങ്ങൾ (അവിദ്യാദികൾ) കർമ്മങ്ങൾ (ശുഭാശുഭകർമ്മങ്ങൾ) വിപാകങ്ങൾ (കർമ്മഫലങ്ങൾ) ആശയങ്ങൾ (കർമ്മാനുരൂപങ്ങളായ വാസനകൾ) ഇവയാൽ, അപരാമൃഷ്ടഃ = സ്പർശിക്കപ്പെടാത്ത, പുരുഷവിശേഷഃ = പ്രത്യേക ആത്മാവു (ആകുന്നു).*

ഈ പാതഞ്ജലയോഗശാസ്ത്രം സാംഖ്യശാസ്ത്രത്തെ ആധാരമാക്കിയുള്ളതാണെന്നും, എന്നാൽ സാംഖ്യത്തിൽ ഈശ്വരനു പ്രസക്തിയില്ലെന്നും യോഗികൾക്ക് ഈശ്വരൻ ഉണ്ടെന്നും ഉള്ളതു വീണ്ടും നാം ഓർമ്മിക്കണം. ഈശ്വരൻ ലോകസൃഷ്ടാവാണ് എന്നും മറ്റുമുള്ള അനേക അഭിപ്രായങ്ങളെ യോഗികളും ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. യോഗികൾക്കു ഈശ്വരൻ എന്നു പറഞ്ഞാൽ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സ്രഷ്ടാവ് എന്നല്ല അർത്ഥം. കാഴ്ചയിൽ പ്രപഞ്ചം സുഘടിതമായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അത് ഒരു മനശ്ശക്തിയുടെ പരിണാമമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. യോഗികളും സാംഖ്യന്മാരും ലോകസൃഷ്ടിയെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കതന്നെ ചെയ്യുന്നില്ല. യോഗികൾ ഒരു ഈശ്വരൻ ഉണ്ടെന്നു സ്ഥാപിപ്പാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ സൃഷ്ടിചിന്തയെ അവർ കരുതിക്കൊണ്ട് ഉപേക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. അവർ അതിനെപ്പറ്റി സംശയിക്കയേ ചെയ്യുന്നില്ല. എങ്കിലും ഈശ്വരനെ സംബന്ധിച്ച് അവരുടെ പ്രതേകരീതിയിൽ ഉള്ള ഒരു നിശ്ചയത്തിൽ അവർ എത്തിയിരിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾക്കു കാണാം. അവർ പറയുന്നു.

സൂത്രം 25. തത്ര നിരതിശയം സർവജ്ഞബീജം.

അർത്ഥം: *തത്ര = അവനിൽ (ഈശ്വരനിൽ), സർവ്വജ്ഞബീജം = സർവ്വജ്ഞത്വത്തിന്റെ മൂലതത്വം, നിരതിശയം = പരിപൂർണ്ണം (ആയിരിക്കുന്നു).*

മനസ്സിനു എല്ലായ്പോഴും രണ്ടറ്റങ്ങളിലും സഞ്ചരിച്ചേ തീരൂ. നിങ്ങൾക്കു ഒരു പരിച്ഛിന്നമായ ദിക്കിനെ (ഇടത്തെ) പറ്റി ചിന്തിക്കാം. എന്നാൽ ആ വിചാരം തന്നെ നിങ്ങൾക്കു അപരിച്ഛിന്നമായ ദിക്കിനെപ്പറ്റിയും അറിവു തരുന്നുണ്ട്. കണ്ണടച്ചുകൊണ്ട് ഒരു ചെറിയ ഇടത്തെപ്പറ്റി വിചാരിക്കുക. നിങ്ങൾ ആ ഒരു ചെറിയ വൃത്തത്തെ കാണുമ്പോൾ തന്നെ അതോടുകൂടി അപരിച്ഛിന്നമായ വ്യാപ്തിയുള്ള മറ്റൊരു വൃത്തവും അതിന്നു ചുറ്റും ഉണ്ടാകും. കാലത്തിന്റെ സംഗതി അതുപോലെ തന്നെ. ഒരു നിമിഷത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചുനോക്കുക. ആ സാക്ഷാൽ കരണവ്യാപാരംകൊണ്ടുതന്നെ നിങ്ങൾ അപരിച്ഛിന്നമായ കാലത്തെപ്പറ്റിയും ചിന്തിക്കേണ്ടിവരും. അതുപോലെ തന്നെ ആണ് ജ്ഞാനത്തിന്റെയും സംഗതി. മനുഷ്യനിൽ ജ്ഞാനം കേവലം ഒരു അങ്കുരാവസ്ഥയിൽ ഇരിക്കുന്നേ ഉള്ളു. എന്നാൽ ഖണ്ഡജ്ഞാനത്തിനു ചുറ്റും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു അഖണ്ഡജ്ഞാനത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്കു ചിന്തിക്കേണ്ടിവരും. ആതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മാനസഘടനയുടെ സ്വഭാവം തന്നെ അഖണ്ഡമായ ജ്ഞാനം ഉണ്ടെന്നുള്ളതിനെ കാണിക്കുന്നു. ആ അഖണ്ഡ ജ്ഞാനത്തിനു യോഗികൾ ഈശ്വരൻ എന്നു പറയുന്നു.

സൂത്രം 26. പൂർവ്വേഷാമപി ഗുരുഃ കാലേനാനവച്ഛേദാൽ.

അർത്ഥം: *കാലേന = കാലത്താൽ, അനവച്ഛേദാൽ = അവച്ഛേദിക്കപ്പെടാത്തതിനാൽ (ആ ഈശ്വരൻ), പൂർവ്വേഷാം അപി = പൂർവ്വ ഗുരുക്കന്മാർക്കു പോലും, ഗുരുഃ = ഉപദേഷ്ടാവ് (ആകുന്നു).*

എല്ലാ ജ്ഞാനവും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കയാണെന്നുള്ളതു വാസ്തവംതന്നെ. എന്നാൽ ആ ജ്ഞാനം മറ്റൊരു ജ്ഞാനത്താൽ ഉൽബോധിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അറിയുന്നതിനുള്ള

ശക്തി നമ്മുടെ ഉള്ളിൽത്തന്നെ ഇരിക്കയാണെങ്കിലും അതിനെ ഉൽബോധിപ്പിക്കണം. ആ ഉൽബോധനം യോഗിയുടെ അഭിപ്രായ പ്രകാരം മറ്റൊരു ബോധം വഴിയായേ വരുന്നുള്ളു. നിർജ്ജീവവും, ജ്ഞാനരഹിതവുമായ ജഡവസ്തു ഒരിക്കലും ജ്ഞാനത്തെ ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നില്ല. ജ്ഞാനത്തിന്റെ വ്യാപാരം തന്നെയാണ് നമുക്കു ജ്ഞാനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ അടങ്ങി യിരിക്കുന്നതിനെ ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നതിനു ജ്ഞാനമുള്ള സ്വരൂപ ങ്ങൾ തന്നെ എല്ലായ്പോഴും നമ്മോടുകൂടി ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് മേല്പറഞ്ഞ ഗുരുക്കന്മാർ എല്ലയ്പോഴും ആവശ്യമായിരുന്നു. ലോകത്തിൽ ഒരിക്കലും അവരില്ലാതിരുന്നില്ല. അവരോടു കൂടാതെ യാതൊരു വക ജ്ഞാനവും ഉണ്ടാകുന്നതുമല്ല. ഈശ്വരൻ എല്ലാ ഗുരുക്കന്മാരുടെയും ഗുരുവാകുന്നു. കാരണം, അവർ (ഈശ്വരന്മാരോ, ദേവന്മാരോ ആകട്ടെ) എത്രതന്നെ മഹാത്മാക്കളായിരുന്നു എങ്കിലും കാലത്താൽ നിയന്ത്രിതരും പരിച്ഛിന്നരും ആകുന്നു. ഈശ്വരൻ കാലപരിച്ഛിന്നനല്ലല്ലോ. യോഗികൾക്കു പ്രത്യേകമായി ഈ രണ്ടു അനുമാനങ്ങളാണുള്ളത്. ഒന്നാമത്തേതാവിത്. പരിച്ഛിന്നത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മനസ്സു അപരിച്ഛിന്നത്തെപ്പറ്റിയും ചിന്തിക്കതന്നെ ചെയ്യും. ആ സാക്ഷാൽ കരണത്തിന്റെ ഒരുഭാഗം ശരിയാണെങ്കിൽ മറ്റേഭാഗവും ശരി യായിതന്നെ ഇരിക്കണം. എന്തെന്നാൽ, മാനസപ്രത്യക്ഷങ്ങളുടെ നിലയിൽ അവയ്ക്കു രണ്ടിന്നു വില ഒന്നുപോലെ ആകുന്നു. മനുഷ്യനു അല്പജ്ഞാനമുണ്ടെന്നുള്ള വസ്തുതതന്നെ ഈശ്വരന്നു അപരിശ്ചിന്നജ്ഞാനം ഉണ്ടെന്നുള്ളതിനെ കാണിക്കുന്നു. ഒന്നു ഞാൻ സമ്മതിക്കേണമെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടു എനിക്കു മറ്റേതും സമ്മതിച്ചുകൂടാ? യുക്തി രണ്ടിനേയും സ്വീകരിക്കയോ രണ്ടിനേയും തള്ളിക്കളകയോ ചെയ്വാൻ എന്നെ നിർബ്ബന്ധിക്കുന്നു. അല്പമായ ജ്ഞാനത്തോടു കൂടിയ ഒരു മനുഷ്യനുണ്ടെന്നു ഞാൻ വിശ്വസി ക്കുന്നു. എങ്കിൽ, അവന്റെ പിന്നാലെ അപരിച്ഛിന്നമായ ജ്ഞാന ത്തോടുകൂടി ഏതോ ഒന്നു ഉണ്ടെന്നുള്ളതിനെയും ഞാൻ

സമ്മതിച്ചേ തീരൂ. രണ്ടാമത്തെ അനുമാനം എന്തെന്നാൽ, ഒരു ഗുരുവിന്റെ സഹായത്തോടു കൂടാതെ ഒരു ജ്ഞാനവും വരാൻ പാടില്ലെന്നുള്ളതാകുന്നു. നവീനതത്വജ്ഞാനികൾ പറയുന്നതുപോലെ തന്നിൽനിന്നു പരിണമിച്ചു പുറത്തു വരുന്നതായി മനുഷ്യനിൽ ഏതോ ഒന്നുണ്ടെന്നു പറയുന്നതു ശരിതന്നെ. എല്ലാ ജ്ഞാനവും മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിലുണ്ട്. എന്നാൽ അതിനെ ഉൽബോധിപ്പിപ്പാൻ ചില സന്നിഹിതാവസ്ഥകൾ ആവശ്യമാണ്. ഗുരുക്കന്മാരെക്കൂടാതെ ഒരു ജ്ഞാനവും ഉണ്ടാകുന്നതായി നമുക്കു കാണ്മാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യഗുരുക്കന്മാരും, ഈശ്വരഗുരുക്കന്മാരും, ദേവഗുരുക്കന്മാരും ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ എല്ലാം പരിച്ഛിന്നന്മാരാകുന്നു. അവർക്കു മുമ്പുള്ള ഗുരു ആരായിരുന്നു? അവസാനത്തെ നിഗമനമായി കാലത്താൽ പരിച്ഛിന്നനല്ലാത്ത ഏകനായ ഗുരുവിനെ സമ്മതിപ്പാൻ നാം നിർബന്ധിതരായിരിക്കുന്നു. അപരിച്ഛിന്ന മായ ജ്ഞാനമുള്ളവനും, ആദ്യന്തരഹിതനും ആയ ആ ഏകഗുരു വിനെ ആണ് യോഗികൾ ഈശ്വരൻ എന്നു നാമകരണം ചെയ്യുന്നത്.

സൂത്രം 27. തസ്യ വാചകഃ പ്രണവഃ.

അർത്ഥം: *പ്രണവഃ = ഓംകാരം, തസ്യ = അവന്റെ (ഈശ്വരന്റെ), വാചകഃ = (അർത്ഥ) ബോധകശബ്ദം ആകുന്നു).*

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലുള്ള എല്ലാ വിചാരത്തിനു അതിന്റെ പ്രതിപാദകമായ ഒരു ശബ്ദമുണ്ടായിരിക്കും. വിചാരവും വാക്കും നിത്യസംബന്ധമുള്ളവയാകുന്നു. നാം വാക്കെന്നു പറയുന്നതു വിചാരത്തിന്റെ ബാഹ്യഭാഗമാകുന്നു. അതിന്റെ ആഭ്യന്തരഭോഗത്തിനാണ് നാം വിചാരം എന്നു പറയുന്നത്. ഒരുത്തനും വാക്കിനെ വിചാരത്തിൽനിന്നു അപഗ്രഥനം ചെയ്തു വേർപ്പെടുത്താവുന്നതല്ല. ഭാഷ മനുഷ്യനാൽ നിർമ്മിതമാണെന്നു ഏതാനും ചിലർകൂടി ഇരുന്നു വാക്കുകളിന്മേൽ ചില സങ്കേതങ്ങൾ ചെയ്തതാണെന്നു ഉള്ള അഭിപ്രായം അബദ്ധമാണെന്നു സാധിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന കാലം അത്രയും വാക്കുകളും ഭാഷകളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു വിചാരത്തിനും ഒരു വാക്കിനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം എന്താണ്? ഒരു വിചാരത്തോടുകൂടി എപ്പോഴും ഒരു വാക്കുണ്ടായിരിക്കണം എന്നു നാം കാണുന്നുണ്ടെ ങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക വിചാരത്തിനു എവിടെയും ഒരു പ്രത്യേക വാക്കുതന്നെ വേണമെന്ന് ആവശ്യമില്ല. ഇരുപതു രാജ്യങ്ങളിൽ ഒരേമാതിരി വിചാരംതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കാം. എങ്കിലും ഭാഷ പലതായിരിക്കുന്നു. നമുക്കു ഓരോ വിചാരത്തെയും പറവാനായി ഓരോ വാക്കു കൂടിയേ തീരു. എന്നാൽ ഈ വാക്കുകൾക്കു എല്ലാം ഒരേ ശബ്ദംതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നു നിർബന്ധമില്ല. ശബ്ദങ്ങൾ രാജ്യഭേദമനുസരിച്ചു മാറുന്നു. 'വിചാരത്തിനും, വാക്കിനും തമ്മിലുള്ള സംബന്ധം മുഴുവൻ സ്വാഭാവികമായിട്ടുള്ളതാണെ ങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക ശബ്ദത്തിനും, ഒരു പ്രത്യേക വിചാരത്തിനു മായി ഒരു നിയതസംബന്ധമുണ്ടെന്നു അതു അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല' എന്നു യോഗസൂത്രത്തിന്റെ വ്യാഖ്യാതാവു പറയുന്നു ഈ ശബ്ദങ്ങൾ പലവിധമായിരിക്കും. എങ്കിലും ആ ശബ്ദങ്ങൾക്കും ആ വിചാരങ്ങളൾക്കുമായുള്ള സംബന്ധം സ്വാഭാവികമായുമിരിക്കും. വിചാരങ്ങൾക്കും ശബ്ദങ്ങൾക്കും തമ്മിലുള്ള സംബന്ധം സാധു വാകണമെങ്കിൽ സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുവിനും സൂചക (ശബ്ദ)ത്തിനും തമ്മിൽ വാസ്തവമായ ഒരു സംബന്ധമുണ്ടായിരി ക്കണം. അങ്ങിനെ ആയെങ്കിലല്ലാതെ സൂചകശബ്ദം ഒരിക്കലും സാധാരണമായി പ്രയോഗത്തിൽ വരുന്നതല്ല. സൂചകം സൂചിതമായ പദാർത്ഥത്തിന്റെ ആവിർഭാവകമാകുന്നു. സൂചിതവസ്തു അതിനു മുമ്പിലും ഉണ്ടായിരിക്കയും ആ വസ്തുവിനെ ആ സൂചകം പല പ്രാവശ്യവും സൂചിപ്പിക്കയും ചെയ്തു എങ്കിൽ അവയ്ക്കു തമ്മിൽ വാസ്തവമായ സംബന്ധമുണ്ടെന്നു നമുക്കു നിശ്ചയമാണ്. വസ്തുക്കൾ സന്നിഹിതമായിരിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും അവയുടെ സൂചകങ്ങളെ ക്കൊണ്ട് (പ്രതിപാദകശബ്ദങ്ങളെക്കൊണ്ട്) മാത്രം അവയെ ആയിരംപേർ മനസ്സിലാക്കുന്നതായിരിക്കും.

സൂചകത്തിന്നും, സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുവിനുമായി സ്വാഭാവികമായ ഒരു സംബന്ധമുണ്ടായിരിക്കണം. അങ്ങിനെയായാൽ സൂചകം ഉച്ചരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ സൂചിക്കപ്പെടുന്ന പദാർത്ഥത്തിന്റെ സ്മരണയെ അതുണ്ടാക്കുന്നു. ഈശ്വരനെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന വാക്ക് 'ഓം' എന്നാണെന്നു വ്യാഖ്യാതാവ് പറയുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് അതിനെ വ്യാഖ്യാതാവു നിഷ്കർഷിച്ചു പറയണം? ഈശ്വരനെ അർത്ഥമാക്കുന്ന എത്രയോ ശതം വാക്കുകളുണ്ട്. ഒരു വിചാരത്തിനു ആയിരം വാക്കുകളോടു സംബന്ധമുണ്ടായിരിക്കും. ഈശ്വരൻ എന്ന വിചാരത്തിനു എത്രയോ ശതം വാക്കുകളോടു സംബന്ധമുണ്ട്. അവയിൽ ഓരോന്നും ഈശ്വരന്റെ ഓരോ സൂചകമായി നിൽക്കയുംചെയ്യുന്നു. നല്ലത്. എന്നാൽ ഈ വാക്കുകളുടെ ഒക്കെ ഒരു സാമാന്യഗ്രഹണം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു മൂലശബ്ദം, അതായത് ഈ എല്ലാ സൂചകങ്ങ!ൾക്കും സാമാന്യമായ ഒരു ആധാരം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആ സൂചകം, അതായത് സർവ സാധാരണമായ ആ സൂചകം ആയിരിക്കും, സർവ്വോത്തമമായിട്ടുള്ളത്. അത് വാസ്തവത്തിൽ എല്ലാറ്റിന്റെയും സൂചകമായിരിക്കും. ഒരു ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനു നാം നമ്മുടെ കണ്ഠതാലുക്കളെ (സംഗീതപ്പെട്ടിയുടെ) ധ്വനികീലകം പോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഏറ്റവും സ്വാഭാവികവും, മറ്റെല്ലാ ശബ്ദപരിണാമങ്ങൾക്കും ആധാരവുമായ ഒരു ഭൗതികശബ്ദമുണ്ടോ? ഓം എന്നത് അപ്രകാരമുള്ള ഒരു ശബ്ദമത്രേ. അതു എല്ലാ ശബ്ദങ്ങൾക്കു അടിസ്ഥാനവുമാകുന്നു. അതിൽ അടങ്ങിയ ആദ്യത്തെ അക്ഷരമായ 'അ' ശബ്ദത്തിന്റെ ആരംഭവും സർവശബ്ദവ്യാപിയും താലുവിന്റേയൊ ജിഹ്വയുടേയോ ഒരു ഭാഗത്തും തൊടാതെ ഉച്ചരിക്കപ്പെടുന്നതുമാകുന്നു. 'ം' ആ ശബ്ദത്തിന്റെ അവസാനത്തെ ശബ്ദമാണ്. അതു ചുണ്ടുകൾ തമ്മിൽ കൂട്ടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നു. 'ഉ' മുഖമാകുന്ന ധ്വനികീലകത്തിന്റെ അടിയിൽനിന്നു ആരംഭിക്കയും അതിന്റെ അവസാനംവരെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ 'ഓം' ശബ്ദജനകമായ എല്ലാസ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്നും വന്നിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ആതു

കൊണ്ട് അതുതന്നെ ആയിരിക്കണം ഏറ്റവും സ്വാഭാവികമായ സൂചനം. വിവിധങ്ങളായ എല്ലാ ശബ്ദങ്ങളുടേയും മാതൃഭൂതമായ ശബ്ദം അതു രചിക്കപ്പെടാവുന്ന എല്ലാ വാക്കുകളുടേയും മുഴുവൻ സംഭാവ്യതയേയും വ്യാപ്തിയേയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ചിന്തനകൾക്കു പുറമേ ഇന്ത്യയിലുള്ള മതസംബന്ധമായ വിവിദ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ എല്ലാം 'ഓം' എന്ന വാക്കിനെ ഒന്നുപോലെ ആശ്രയിച്ചുനില്ക്കുന്നതായി നാം കാണുന്നു. വേദങ്ങളിലുള്ള മതസംബന്ധമായ വിചാരങ്ങൾ എല്ലാം ഓം എന്ന ശബ്ദത്തെ ചുറ്റിവ്യാപിച്ചു നില്ക്കയാകുന്നു. അമേരിക്കയ്ക്കോ ഇംഗ്ലണ്ടിനോ മറ്റു രാജ്യങ്ങൾക്കോ അതുമായി എന്തു കാര്യമാണുള്ളത്? ഇന്ത്യയിൽ മതസംബന്ധമായ ഉൽഗതിയുടെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും ഈ ശബ്ദം നിലനിന്നിരുന്നു എന്നും, ഇതു ഈശ്വരനെസംബന്ധിച്ചു പല പ്രകാരേണയുള്ള എല്ലാ അഭിപ്രായങ്ങളേയും പ്രതിപാദിക്കത്തക്കവണ്ണം ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നും അറിയുന്നതുതന്നെ. അദ്വൈതികളും, ദ്വൈതികളും, വിശിഷ്ടാദ്വൈതികളും, ഭേദവാദികളും എന്നുവേണ്ട നീരീശ്വരവാദികൾ കൂടിയും ഈ ഓംകാരത്തെ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ വലിയ ഭൂരിഭാഗത്തിനും മതസംബന്ധമായുള്ള ആഗ്രഹങ്ങൾക്കു ഓങ്കാരം ഏകസൂചകമായിത്തീരുന്നു. ഇംഗ്ലീഷിൽ 'God' (ഈശ്വരൻ) എന്ന വാക്കിനെ എടുത്തു നോക്കുക. അതിനു ഒരു ക്ലിപ്തമായ അർത്ഥവ്യാപ്തിയേയുള്ളൂ. അതിനപ്പുറം എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ വിവക്ഷിക്കുന്നു എങ്കിൽ അതിനോടു നിങ്ങൾ വിശേഷണപദങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്തു സ്വരൂപനെന്നോ അരൂപനെന്നോ കേവലനെന്നോ ആക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈശ്വരനെ അർത്ഥമാക്കുന്ന വാക്കുകൾ മറ്റെല്ലാ ഭാഷകളിലും ഇതുപോലെതന്നെ ആകുന്നു. എന്നാൽ ഓം എന്ന ഈ വാക്കാകട്ടെ ഈ വിവിധങ്ങളായ എല്ലാ അർത്ഥങ്ങളേയും അതിന്റെ അർത്ഥവ്യാപ്തിക്കുള്ളിൽ അടക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതിനെ എല്ലാവരും സ്വീകരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

സൂത്രം 28 **തജ്ജപസ്തദർത്ഥഭാവനം.**

അർത്ഥം: *തജ്ജപഃ = ആ പ്രണവത്തിന്റെ ജപവും, തദർത്ഥ ഭാവനം = അതിന്റെ അർത്ഥമായിട്ട് ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കുന്നതും (സമാധിലാഭത്തിന് ഉപായമാകുന്നു).*

ജപം എന്തിനാണ്? അനുഭൂതവിഷയങ്ങളുടെ മുദ്രകൾ മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞിട്ട് അവയുടെ ആകത്തുക അതിൽ കുടികൊള്ളുന്നു എന്നുള്ള സംസ്കാരസിദ്ധാന്തത്തെ നാം മറന്നിട്ടില്ലല്ലോ. മുദ്രകൾ അതായത് മുഴുവൻ മുദ്രകളും, മനസ്സിൽ കുടികൊള്ളുന്നു. അവ നാൾതോറും മങ്ങിമങ്ങിപ്പോകുന്നു എങ്കിലും അവിടെനിന്നു മാഞ്ഞുപോകുന്നില്ല. ശരിയായ ഉൽബോധകം കിട്ടിയ ഉടനേ അവ പുറത്തുവരികയും ചെയ്യുന്നു. അണുവിസ്ഫുരണങ്ങൾ ഒരിക്കലും നിന്നുപോകുന്നില്ല. ഈ പ്രപഞ്ചം നശിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ സ്ഥൂല വിസ്ഫുരണങ്ങൾ എല്ലാം നിന്നുപോകുന്നു. സുര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, നക്ഷത്രങ്ങൾ, ഭൂമി ഇവയെല്ലാം ദ്രവിച്ചുപൊയ്പോകുന്നു. എന്നാ!ൽ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ പരമാണുക്കളിൽ ശേഷിച്ചിരിക്കതന്നെ ചെയ്യും. ഓരോ പരമാണുവും ഓരോ വലിയ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ തന്നെ വ്യാപാരങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും. അതുപോലെ ഈ ചിത്ത ത്തിന്റെ വിസ്ഫുരണങ്ങൾ ശാന്തമാകയും അണുവിസ്ഫുരണങ്ങൾ പോലെ അനുവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും അവയ്ക്കു ശരിയായ ഉൽബോധകം ലഭിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷമാകയും ചെയ്യും. ജപം എന്നുവച്ചാൽ എന്താണെന്നു നമുക്കു ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കാം. അത് ആദ്ധ്യാത്മികസംസ്കാരങ്ങൾക്കു ലഭിപ്പാൻ പാടുള്ള ഏറ്റവും വലുതായ ഉൽബോധകമാകുന്നു. 'പരിശുദ്ധചൈതന്യത്തോടുള്ള ക്ഷണമാത്രമായ സംഗവും സംസാരസമുദ്രത്തെ കടത്തി വിടുന്ന കപ്പലാകുന്നു'. സത്സംഗത്തിന്റെ ശക്തി അപ്രകാരമുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഓം എന്നുള്ളതിന്റെ ജപവും, അതിന്റെ അർത്ഥ ചിന്തനവും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ സത്സംഗത്തെ സംരക്ഷിച്ചു കൊള്ളുന്നതാകുന്നു. പഠിക്കുകയും എന്നിട്ട് ചിന്തിക്കുകയും

പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞശേഷം ചിന്തചെയ്കയും ചെയ്യുവിൻ അപ്രകാര മായാൽ നിങ്ങൾക്കു ബോധം ഉണ്ടാകും. ആത്മാവു പ്രത്യക്ഷ മാകും.

ഓം എന്നുള്ളതിനേയും അതിന്റെ അർത്ഥത്തേയുംപറ്റി ഒരുവൻ ചിന്തിക്കണം. ദുസ്സഹവാസം ഉപേക്ഷിക്കണം. എന്തുകൊണ്ടെ ന്നാൽ, പഴയ വ്രണങ്ങളുടെ കലകൾ നമ്മിൽ പതിഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. ഈ ദുസ്സഹവാസമാണ് അവയെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടുവരുന്നതിനാവശ്യ മായ ഉത്തേജകം. അതുപോലെതന്നെ സത്സംസർഗ്ഗം നമ്മിൽ പതിഞ്ഞു മങ്ങിക്കിടക്കുന്ന സദ്വാസനകളെ വെളിയിലേയ്ക്കു കൊണ്ടു വരുമെന്നു പറയുന്നു. സത്സംസർഗ്ഗത്തെ വെടിയാതിരിക്കുന്നതിനേ ക്കാൾ പാവനതരമായി ഈ ലോകത്തിൽ മറ്റൊന്നുംതന്നെ ഇല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സദ്വാസനകൾക്കു അതു നിമിത്തം മനസ്സി ന്റെ ഉപരിഭാഗത്തേയ്ക്കു പൊങ്ങിവരുന്നതിനുള്ള ആ ആഭിമുഖ്യമു ണ്ടാകുന്നു.

സൂത്രം 29. തതഃ പ്രത്യേക ചേതനാധിഗമോപ്യന്തരായാഭാവശ്ച.

അർത്ഥം: തതഃ = അതു (ഈശ്വരപ്രണിധാനം) കൊണ്ട്, പ്രത്യേകചേതനാവഗമഃ അപി = ആത്മസ്വരൂപജ്ഞാനവും, അന്തരായാഭാവശ്ച = (യോഗ) വിഘ്നനാശവും (ഉണ്ടാക്കുന്നു).

ഈ ഓങ്കാരജപത്തിന്റേയും അർത്ഥവിചാരത്തിന്റേയും പ്രഥമഫലം ആത്മദർശനശക്തി അധികമധികം വർദ്ധിക്കുകയും, മാനസികവും കായികവുമായ എല്ലാ വിഘ്നങ്ങളും നശിക്കുകയും ആകുന്നു. യോഗിക്ക് എന്തെല്ലാമാണു വിഘ്നങ്ങൾ?

സൂത്രം 30. വ്യാധിസ്ത്യാനസംശയപ്രമാദാലസ്യാവിരതിഭ്രാന്തിദർശ- നാലബ്ധഭൂമികത്വാനവസ്ഥിതത്വാനി ചിത്തവിക്ഷേപാസ്തേന്തരായാഃ

അർത്ഥം: *വ്യാധിഃ = രോഗം, സ്ത്യാനം = മനസ്സിന്റെ കർമ്മ- യോഗ്യതാഭാവം, സംശയഃ = സന്ദേഹം. പ്രമാദം =*

സമാധിസാധനങ്ങളെ വെടിഞ്ഞിരിക്ക, ആലസ്യം = മനഃ ശരീരങ്ങൾക്കു ഭാരം തോന്നുക, അവിരതിഃ = വിഷയേച്ഛ, ഭ്രാന്തി–ദർശനം = മിഥ്യാപ്രത്യക്ഷം, അലബ്ധഭൂമികത്വം = സമാധിഭൂമി സിദ്ധിക്കായ്ക, അനവസ്ഥിതത്വാനി = സമാധിഭംഗം ഇവ, ചിത്തവിക്ഷേപാഃ = ചിത്തവിക്ഷേപങ്ങൾ (മനസ്സിനെ സമാധിയിൽ നിന്നു ചലിപ്പിക്കുന്നവ) ആണ്, തേ = അവ, അന്തരായഃ = വിഘ്ന ങ്ങൾ (ആകുന്നു).

രോഗം: ഈ ശരീരം നമ്മെ സംസാരസമുദ്രത്തിന്റെ മറുകര കടത്തുന്ന ചെറുതോണിയാകുന്നു, അതിനെ നാം സൂക്ഷിക്കണം ആരോഗ്യമില്ലാത്തവർ യോഗികളാകുന്നതല്ല. മനസ്സിന്റെ കർമ്മ–യോഗ്യതാഭാവവും (ആലസ്യവും) കൊണ്ടു പ്രകൃതവിഷയത്തിൽ നമുക്കുള്ള ഊർജ്ജിതമായ രസം മുഴുവൻ ക്ഷയിച്ചുപോകുന്നു. രസം ക്ഷയിച്ചുപോയാൽ അഭ്യസിപ്പാൻ നമുക്കു മനസ്സും ശക്തിയും ഇല്ലാതായിത്തീരുന്നു. ദൂരദർശനം, ദുരശ്രവണം മുതലായ ചില ആദ്ധ്യാത്മികാനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതുവരേ ഒരുവനു തന്റെ ബുദ്ധികൃതമായ അഭിപ്രായം എത്രതന്നെ ബലവത്തായിരുന്നാലും അയളുടെ മനസ്സിൽ പ്രകൃതശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിശ്വാസയോഗ്യതയെ പ്പറ്റി സംശയം ജനിക്കും. ഈ (ദൂരദർശനം മുതലായ) സൂചനങ്ങൾ മനസ്സിനു ബലം കൊടുക്കുകയും അഭ്യാസിയേ സ്ഥിരോത്സാഹി യാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സമാധിഭംഗം നിങ്ങൾ ഏതാനും ദിവസ ങ്ങളോ മാസങ്ങളോ തുടർന്ന് അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സു ശാന്തമാകുയും എളുപ്പത്തിൽ ഏകാഗ്രമായി വരികയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ അപ്പോൾ വേഗത്തിൽ

മുമ്പോട്ടു പോകുന്നു എന്നു നിങ്ങൾക്കു തോന്നും. പെട്ടെന്ന് ഒരു ദിവസം അതെല്ലാം നിന്നു പോകയും, നിങ്ങൾ കരയ്ക്കടിച്ചു കേറ്റപ്പെട്ട കപ്പൽപോലെ ആയിപ്പോയതായി നിങ്ങൾക്കു തോന്നുക യും ചെയ്യും. വിടാതെ ശ്രമിക്കുവിൻ ഇങ്ങിനേ പൊങ്ങിയും താണും ആണ് എല്ലാ കയറ്റവും ഉണ്ടാകുന്നത്.

സൂത്രം 31. ദുഃഖദൗർമ്മനസ്യാംഗമേജയത്വശ്വാസപ്രശ്വാസാ വിക്ഷേപസഹഭുവഃ.

അർത്ഥം: *ദുഃഖം = ക്ലേശം, ദൗർമ്മനസ്യം = ഇച്ഛാഭംഗജന്യമായ വികാരം, അംഗമേജയത്വം = ശരീരകമ്പം, ശ്വാസപ്രശ്വാസാഃ = ശ്വാസോഛ്വാസങ്ങൾ ഇവ, വിക്ഷേപസഹഭുവഃ = (മേൽപ്പറഞ്ഞ) ചിത്തവിക്ഷേപങ്ങളോടുകൂടി ഉണ്ടാകുന്നു.*

സമാധി പരിശീലിക്കുന്ന എല്ലാ സമയവും മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും അതു പൂർണ്ണമായി വിശ്രമസുഖം ഉണ്ടാക്കുന്നു. പരിശീലനത്തിന്റെ വഴി തെറ്റിപ്പോകയോ അല്ലെങ്കിൽ അതു വേണ്ടവണ്ണം നിയന്ത്രിതമല്ലാതാകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മേൽപറഞ്ഞ ഉപദ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഓം എന്നു ജപിക്കുകയും ആത്മാവിനെ ഈശ്വരാ–ർപ്പണം ചെയ്കയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു മനസ്സിനു ബലമുണ്ടാകയും, പുതിയ ഉന്മേഷം വരികയും ചെയ്യും. ശരീരകമ്പം (വിറയൽ) മിക്കവാറും എല്ലാവർക്കും വരും. അതിനെ വകവയ്ക്കതന്നെ അരുത്. തുടർന്നുകൊണ്ട് അഭ്യസിക്കുവിൻ അഭ്യാസം തന്നെ അതിനെ നീക്കുകയും, അപ്പോൾ ആസനം സ്ഥിരമാകയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 32. തൽപ്രതിഷേധാർത്ഥമേകതത്ത്വാഭ്യാസഃ

അർത്ഥം: *തൽപ്രതിഷേധാർത്ഥം = അവയെ തടുപ്പാനായി, ഏകതത്വാഭ്യാസഃ = (ചിത്തത്തെ) ഓരേ വിഷയത്തിൽ നിർത്തി ശിലിക്കുക (വിഹിതമാകുന്നു).*

മനസ്സിനെ ഏതാനും സമയത്തേയ്ക്ക് ഒരു വിഷയത്തിൽ മാത്രം ബന്ധിച്ചു നില്ക്കത്തക്കവണ്ണം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു മേല്പറഞ്ഞ വിഘ്നങ്ങൾ എല്ലാം തീർന്നുപോകും. ഇതു സാമാന്യമായ ഉപദേശമത്രേ. അടുത്ത സൂത്രത്തിൽ ഇതിനെ വിവരിച്ചും വിശേഷിപ്പിച്ചും പറയും. ഒരു അഭ്യാസം തന്നെ എല്ലാവർക്കും ചേരുന്നതല്ലാത്തതിനാൽ പല മാർഗ്ഗത്തിൽ അഭ്യസിച്ചു നോക്കുകയും, ഓരോരു

ത്തനും തനിക്ക് അധികം പറ്റുന്ന അഭ്യാസം ഏതെന്ന് അനുഭവം കൊണ്ടു കണ്ടറികയും ചെയ്യണം.

സൂത്രം 33. മൈത്രീകരുണാമുദിതോപേക്ഷാണാം സുഖദുഃഖ പുണ്യാപുണ്യവിഷയാണാം ഭാവനാതശ്ചിത്തപ്രസാദനം.

അർത്ഥം: *സഖാദുഃഖപുണ്യാപുണ്യവിഷയാണാം = സുഖം, ദുഃഖ, പുണ്യം (സത്), അപുണ്യം (അസത്) ഇവയെ വിഷയ മാക്കിയുള്ള മൈത്രീകരുണാമുദിതോപേക്ഷാണാം = മൈത്രി (സ്നേഹം), കരുണ (ദയ), മുദിത (സന്തോഷം), ഉപേക്ഷ, (ഉദാസീനത) ഇവകളുടെ, ഭാവനാതഃ = ഭാവനകൊണ്ട്, ചിത്ത-പ്രസാദനം = ചിത്തത്തിന്റെ കാലുഷ്യം നീക്കുക (സമാധിക്കുള്ള മറ്റൊരുപായമാകുന്നു).*

നമുക്ക് ഈ നാലു ഭാവനകളും വേണം. എല്ലാവരുടേയും നേരേ നമുക്കു സ്നേഹം വേണം. കഷ്ടതയിൽ കിടക്കുന്നവരുടെ നേരേ നമുക്കു ദയ വേണം. ജനങ്ങൾ സന്തുഷ്ടരായിരിക്കുമ്പോൾ നമുക്കു സുഖം തോന്നണം. ദുഷ്ടന്മാരുടെ നേരേ നാം ഉദാസീനാരായും ഇരിക്കണം നമ്മുടെ മുമ്പിൽ വരുന്ന എല്ലാ വിഷയങ്ങളേ സംബന്ധിച്ചും നാം ഇങ്ങിനെ തന്നെ വർത്തിക്കണം. വിഷയം സുഖമുള്ളതെങ്കിൽ അതിന്റെ നേരേ സ്നേഹം ഭാവിക്കണം. കഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ ആ വിഷയത്തോടു നമുക്കു അനുകമ്പ തോന്നണം. നല്ലതാണെങ്കിൽ സന്തോഷമുണ്ടാകണം. ചീത്തയാ ണെങ്കിൽ നമുക്ക് ഉപേക്ഷയും തോന്നണം. മനസ്സിന്റെ മുമ്പാകേ വരുന്ന വിവിധ വിഷയങ്ങളുടെ നേർക്കുള്ള ഈ ഭാവനകൾ അതിനേ ശാന്തമാക്കിച്ചെയ്യും. നമ്മുടെ മനസ്സുകളെ ഈ നിലയിൽ വച്ചുകൊള്ളുന്നതിനു സാധിക്കാത്തതു

കൊണ്ടാണു ദിവസംപ്രതിയുള്ള ജീവിതത്തിൽ കണ്ടുവരുന്ന അധികം ദുഃഖങ്ങളും നമുക്ക് അനുഭവമാകുന്നത്. ദൃഷ്ടാന്തം, ഒരുത്തൻ നമുക്കു ദോഷം ചെയ്കയാണെങ്കിൽ ഉടനെ നാം ആ

ദോഷത്തെ പ്രതികരിപ്പാൻ നോക്കുന്നു. ദോഷത്തിന്റെ ഓരോ പ്രതികാരവും നമുക്കു ചിത്തത്തെ അമർത്തിവച്ചുകൊൾവാൻ ശക്തിയില്ലെന്നുള്ളതിനെ കാണിക്കയുമാകുന്നു. ചിത്തം അല–യടിച്ചുംകൊണ്ടു വിഷയത്തിന്റെ നേരേ വരുന്നു. നമുക്കു നമ്മളുടെ ശക്തി പൊയ്പോകയും ചെയ്യുന്നു. ദോഷത്തിന്റെയോ വിരോധത്തിന്റെയോ രൂപത്തിലുള്ള ഓരോ പ്രതീകാരവും മനസ്സിനു അത്രമാത്രമുള്ള നഷ്ടമാണ്. ഓരോ ദുഷ്ടവിചാരവും വിരോധപ്രവൃത്തിയും, പ്രതികാരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും വിചാരവുമാകട്ടെ, നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാണെങ്കിൽ അതു നമുക്ക് അനുകൂലമായ ഒരു സമ്പാദ്യമാകുന്നതുമാണ്. നമ്മെ ഇപ്രകാരം തന്നത്താൻ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്നതിനാൽ നമുക്കു ദോഷമുണ്ടാകുന്നതല്ല. നാം സംശയിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അളവറ്റ ഗുണങ്ങൾ അതിനാൽ നമുക്കുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. നാം വിരോധത്തേയോ ഒരു ദോഷവിചാരത്തേയോ അമർത്തുന്ന ഓരോ സമയവും നമുക്ക് അനുകൂലമായ അത്രമാത്രം ഉത്തമശക്തി നാം ശേഖരിക്കയാകുന്നു. ആ ഉത്തമശക്തി ഉയർന്നതരം യോഗസിദ്ധികളായി പരിണമിക്കുന്നതുമാണ്.

സൂത്രം 34. പ്രച്ഛർദനവിധാരണാഭ്യാം വാ പ്രാണസ്യ.

അർത്ഥം: *പ്രാണസ്യ = ശ്വാസത്തിന്റെ, പ്രച്ഛർദനവിധാരണാഭ്യാം = രേചക, പൂരകങ്ങളെക്കൊണ്ടും, വാ= (സമാധി) സാധിക്കാം.*

ഇവിടെ പ്രാണൻ എന്നാണു പ്രയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രാണൻ എന്നതിന്റെ നിഷ്കൃഷ്ടമായ അർത്ഥം ശ്വാസമെന്നല്ല. പ്രാണൻ ലോകത്തിൽ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ചൈതന്യത്തിന്നുള്ള പേരാണ്. നിങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിൽ കാണുന്ന എല്ലാവും, ഏതെല്ലാം ചലിക്കയും വ്യാപരിക്കയും ചെയ്യുന്നുവോ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിക്കുന്നുവോ അതെല്ലാവും ഈ പ്രാണന്റെ ഓരോ പരിണാമമത്രേ. പ്രപഞ്ചത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ചൈതന്യത്തിന്റെ ആക

ത്തുകയ്യാണ് പ്രാണൻ എന്നുപറയുന്നത്. ഒരു കല്പം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ഈ പ്രാണൻ മിക്കവാറും നിശ്ചലമായ ഒരവസ്ഥയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കല്പം തുടങ്ങുമ്പോൾ ഈ പ്രാണൻ പലവിധമായി പരിണമിച്ചു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ചലനമായി പരിണമിക്കുന്നതു ഈ പ്രാണനാണ്. മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങളിലും സിരാചലനമായി കാണപ്പെടുന്നതും

അതുതന്നെ. ഈ പ്രാണൻ തന്നെയാകുന്നു വിചാരമായും മറ്റും പരിണമിക്കുന്നതും. ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ പ്രാണന്റെയും ആകാശത്തിന്റെയും ഒരു മേളനമാകുന്നു. മനുഷ്യശരീരവും അതുപോലെ തന്നെ. നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കയും കാണുകയുംചെയ്യുന്ന വിവിദ വസ്തുക്കളും ആകാശത്തിൽനിന്നും, പലവിധത്തിലുള്ള എല്ലാ ശക്തികളും പ്രാണനിൽനിന്നും നിങ്ങൾക്കു കിട്ടുന്നു. പ്രാണനെ വെളിയിലേക്കു വിടുകയും ഉള്ളിൽ നിയമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാണ് പ്രാണായാമം എന്നു പറയുന്നത്. യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ പതഞ്ജലി പ്രാണായാമത്തെപ്പറ്റി പ്രത്യേകം വളരെ അധികം ഒന്നും ഉപദേശിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ഒടുവിൽ മറ്റു യോഗികൾ പ്രാണായാമത്തെ സംബന്ധിച്ച് പല സംഗതികളും കണ്ടുപിടിക്കയും അതിനെപ്പറ്റി ഒരു വല്യശാസ്ത്രം നിർമ്മിക്കയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. പതഞ്ജലിക്കു പ്രാണായാമം പല ഉപായങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഒന്നു മാത്രമായിരുന്നു. അദ്ദേഹം അതിന്മേൽ അധികം നിഷ്കർഷിച്ചുമില്ല. അദ്ദേഹം വിചാരിക്കുന്നതു ശ്വാസത്തെ വെളിക്കുവിടുകയും ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കയും ഏതാനും നിമിഷം അതിനെ ഉള്ളിൽ തടഞ്ഞു നിർത്തുകയും ചെയ്തു ശീലിക്കമാത്രം മതിയാകുമെന്നും, അതിനാൽ മനസ്സു അല്പം ശാന്തമാകും എന്നും മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഇതിൽ നിന്ന് പ്രാണായാമം എന്ന ഒരു പ്രത്യേക ശാസ്ത്രം ആവിർഭവിച്ചതായി പിന്നാലെ നിങ്ങൾക്കു കാണാം. ഈ ഒടുവിൽ വന്ന യോഗികൾക്ക് ഇതിനെപ്പറ്റി പറവാനുണ്ടായിരുന്നതിനെ സ്വല്പം നമുക്കു കേൾക്കാം. ഇതിൽ ചിലത് ഞാൻ നിങ്ങളോടു

മുമ്പേതന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അല്പം ഒന്നു ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞാൽ അതു നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ പതിയുന്നതിനു ഉപകരിക്കും. ഒന്നാമത്, ഈ പ്രാണൻ ശ്വാസമല്ലെന്നു നിങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കണം, എന്നാൽ, ശ്വാസചലനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും, ശ്വാസത്തിന്റെ ഓജോബലമായി നില്ക്കുന്നതും ഏതോ അതാണ് പ്രാണൻ. എന്നുതന്നെയല്ലാ, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് എല്ലാറ്റിനും പ്രാണൻ എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അവയ്ക്കു പ്രാണങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. മനസ്സിനും പ്രാണൻ എന്നുപറയുന്നു. അതുകൊണ്ട് പ്രാണൻ ഒരു പ്രത്യേക ശക്തിയാണെന്നു നാം കാണുന്നു. എന്നാലും

നമുക്കു അതിനെ ഒരു ശക്തിയെന്നു പറഞ്ഞുകൂടാ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ശക്തി ഇതിന്റെ ഒരു പരിണാമം മാത്രമാണ്. ചലനത്തിൽ ശക്തിയായും മറ്റെല്ലാമായും സ്വയം പരിണമിക്കുന്നതു ഇതുതന്നെയാണ്. ചിത്തം പര്യന്തവസ്തുക്കളിൽ നിന്നു ഈ പ്രാണനെ ഉള്ളിലേക്കു വലിച്ചെടുക്കുകയും അതിൽ നിന്നു ഈ വിവിധ ഓജശ്ശക്തികളെ നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു

യന്ത്രമാകുന്നു. ആദ്യം ശരീരത്തെ (ചീഞ്ഞുപോകാതെ) സംരക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്ന ശക്തി. ഒടുവിൽ വിചാരം, മനശ്ശക്തി മുതലായ ശക്തികൾ. ഈ ശ്വാസാഭ്യാസക്രമം കൊണ്ട് ശരീരത്തിലുള്ള വിവിധചലനങ്ങളേയും ശരീരത്തിലൂടെ പായുന്ന പല പ്രാകാരത്തിലുള്ള സിരാചലനധാരകളെയും നമുക്കു നിയമനം ചെയ്യാം. ആദ്യം നാം അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞുതുടങ്ങുന്നു.

എന്നിട്ടു നമുക്കു ക്രമേണ അവ സ്വാധീനമാകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അർവാചീന യോഗികൾ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രധാനമായി മൂന്നു പ്രാണധാരകൾ ഉണ്ടെന്നു വിചാരിക്കുന്നു. ഒന്നിനു ഇഡ എന്നും മറ്റൊന്നിനു പിംഗല എന്നും മൂന്നാമത്തേതിനു സുഷുമ്ന എന്നും അവർ പേർ പറയുന്നു. അവരുടെ മതപ്രകാരം പിംഗല തണ്ടെല്ലിന്റെ വലത്തുവശത്തും ഇഡ ഇടത്തുവശത്തും നുഷുമ്ന

ആകുന്ന ഒഴിഞ്ഞ നാളം തണ്ടെല്ലിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്തും ആകുന്നു. ഇഡയും പിംഗലയും അവരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം എല്ലാ മനുഷ്യരിലും വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ധാരകൾ ആകുന്നു. ഈ ധാരകൾ മാർഗ്ഗമായാണ് ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ കൃത്യങ്ങളും നാം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും. സുഷുമ്ന എല്ലാവരിലും ഒരു സംഭാവ്യതയുടെ നിലയിൽ ഉണ്ട്. എന്നാൽ യോഗിയിൽ മാത്രമേ അതു വ്യാപരിക്കുന്നുള്ളു. യോഗിക്കു തന്റെ ശരീരം മാറിപ്പോകുന്നു എന്നുള്ളതു നിങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കണം.

നിങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചു കുറെ ചെല്ലുമ്പോൾ ശരീരം മാറുന്നു. അഭ്യാസം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പേ ഉണ്ടായിരുന്ന ശരീരമല്ല പിന്നെയുള്ളത് അതുവളരെ യുക്തിയുക്തമായിരിക്കുന്നു; അതിനെ സ്ഥാപിക്കാവുന്നതുമാണ്; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നമുക്കുണ്ടാകുന്ന ഓരോ പുതിയ വിചാരവും, തലച്ചോറിലൂടെ ഓരോ പുതിയ പ്രണാളിയെ ഉണ്ടാക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്റെ അതി കഠിനമായ പൂർവാചാരപരതയ്ക്ക് അതാണ് കാരണം. മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിനു മുമ്പേയുള്ള പാത്തിയിലൂടെ പാഞ്ഞുപോകുന്നതാണ് ഇഷ്ടം. എന്തെന്നാൽ അത് എളുപ്പമാണ്. ദൃഷ്ടാന്തത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം മനസ്സിനെ ഒരു സൂചിപോലെയും തലച്ചോറിന്റെ പദാർത്ഥം അതിന്റെ മുമ്പിൽ ഇരിക്കുന്ന ഒരു മൃദുദ്രവ്യത്തിന്റെ പിണ്ഡംപോലെയും നാം വിചാരിച്ചാൽ, അപ്പോൾ നമുക്കുണ്ടാകുന്ന ഓരോ വിചാരവും തലച്ചോറിൽ ഓരോ വീഥികളെ നിർമ്മിക്കുമ്പോലെ ആകും ആ വീഥികൾ മൂടിപ്പോകുമായിരുന്നു. എന്നാൽ വെളുത്ത (മജ്ജാരൂപമായ) ആ പദാർത്ഥം വന്നു അതിനെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ചുകൊൾവാനായി അതിന്മേൽ പൊതിഞ്ഞു കൊള്ളുന്നു. ആ വെളുത്ത പദാർത്ഥം ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ ഓർമ്മ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല എന്തെന്നാൽ ഓർമ്മ എന്നുവച്ചാൽ ഈ പഴയ വീഥികളിൽക്കൂടെ ഒരു വിചാരത്തെ തിരഞ്ഞുപിടിപ്പാനായി തിരിയെപ്പോകുംപോലെ ചെയ്യുകയാകുന്നു. ഞാൻ എല്ലാർക്കും

പരിചിതമായ ഏതാനും ചില വിഷയങ്ങളെ എടുത്തു സംസാരിക്കുകയും, അവയെ രഞ്ജിപ്പിക്കയും അനുരഞ്ജിപ്പിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനെ മനസ്സിലാക്കുന്നതു എളുപ്പമായിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളതു ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ പക്ഷെ മനസ്സിൽ കുറിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഈ പ്രണാളികൾ എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും തലച്ചോറിലുണ്ട് അവയെ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമേ ഉള്ളു. എന്നാൽ എപ്പോൾ ഒരു പുതിയ വിഷയം വരുന്നുവോ അപ്പോൾ പുതിയ പ്രണാളികൾ നിർമ്മിക്കപ്പെടേണ്ടി വരുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതു അത്ര പോടുന്നനവേ മനസ്സിൽ പെടുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കു അറിയാതെ കീഴ്പ്പെട്ടു പ്രവർത്തിപ്പാൻ തലച്ചോറ് (തലച്ചോറാണ് ജനങ്ങൾ തന്നത്താനല്ല) മടിക്കുന്നത്. അതു തടുക്കുന്നു. പ്രാണൻ പുതിയ പ്രണാളികളെ നിർമ്മിപ്പാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. തലച്ചോറ് അത് സമ്മതിക്കയില്ല. ഇതാണ് പൂർവാചാരപരതയുടെ രഹസ്യം.

തലച്ചോറിൽ പ്രണാളികൾ എത്ര കുറവോ, പ്രാണനാകുന്ന സൂചി എത്രകുറച്ചു ഈ മാർഗ്ഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നുവോ തലച്ചോറു അത്രയധികം പൂർവാചാരപരമാകയും അത്രയധികം പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കു എതിരായി അതു പോരാടുകയും ചെയ്യും. മനുഷ്യൻ ഏത്രയധികം വിചാരശീലനായിരിക്കുന്നുവോ അവന്റെ തലച്ചോറിലുള്ള വീഥികൾ അത്രയധികം സങ്കീർണ്ണങ്ങളാകയും, പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങൾ അത്ര അധികം എളുപ്പത്തിൽ അവനു സമ്മതമാകയും മനസ്സിലാകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ പുതിയ അഭിപ്രായത്തിന്റെയും സംഗതി ഇങ്ങിനെ ആണ് നാം തലച്ചോറിൽ ഒരു പുതിയ വിചാരമുദ്ര പതിക്കുന്നു; അതായതു തലച്ചോറിന്റെ പദാർത്ഥത്തിലൂടെ പുതിയ പ്രണാളികളെ നിർമ്മിക്കുന്നു. ആതുകൊണ്ടാണ് യോഗാഭ്യാസത്തിൽ (അതു ഒരുതരം വെറും പുതിയ വിചാരങ്ങളും സങ്കല്പങ്ങളുമാകയാൽ) ആദ്യം ഇത്രമാത്രം ശാരീരമായ തടസ്സങ്ങൾ കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണു മതത്തിൽ

പ്രകൃതിയുടെ ലൗകികാംശത്തെപ്പറ്റി പരാമർശിക്കുന്ന ഭാഗം അധികം പേർക്കും ആദരണീയമായും മറ്റേഭാഗം അതായത് മനുഷ്യന്റെ ആന്തരമായ സ്വഭാവത്തെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന തത്വശാസ്ത്രം അല്ലെങ്കിൽ അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രം ഇത്ര ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടും ഇരിക്കുന്നതായി നാം കാണുന്നത്. നാം നമ്മുടെ ഈ ലോകത്തിന്റെ സ്വരൂപനിർവചനത്തെ ഓർമ്മിക്കണം. ഇത് ആത്മബോധവ്യാപ്തിയിൽ ആവിർഭവിച്ചിരിക്കുന്നു അഖണ്ഡസത്ത മാത്രമാകുന്നു. അഖണ്ഡവസ്തുവിന്റെ അല്പാംശം നമ്മുടെ ബോധത്തിൽ ആവിർഭവിക്കുന്നു. അതിനെ നാം ലോകം എന്നു പറയുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇതിനപ്പുറമായി ഒരു അഖണ്ഡവസ്തു ഉണ്ട്. മതം രണ്ടിനേയും പരാമർശിക്കണം നാം ലോകം എന്നു പറയുന്ന ചെറിയ പിണ്ഡത്തേയും അതിനപ്പുറമുള്ള അഖണ്ഡത്തേയും. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെ മാത്രം പരാമർശിക്കുന്ന ഏതുമതവും അപൂർണ്ണമാണ്. ആത്മബോധത്തിന്റെ വ്യാപ്തിക്കുള്ളിൽ വന്ന് ആത്മബോധവ്യാപ്തിയിൽ കാലം, ദിക്ക്, കാർയ്യകാരണസംബന്ധം ഇവയാകുന്ന വലയിൽ സ്വയമേവ കുടുങ്ങിയപോലെ ആയിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന അഖണ്ഡത്തിന്റെ അംശത്തെ പരാമർശിക്കുന്ന മതത്തിന്റെ ആ ഭാഗം നമുക്കു ഏറ്റവും പരിചിതമായിരിക്കുന്നു. കാരണം നാം ഇപ്പോൾ തന്നെ അതിലാണിരിക്കുന്നത്. ഈ ലോകത്തെപ്പറ്റിയുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ നമുക്കു ഓർമ്മിപ്പാൻ പാടില്ലാത്ത ദീർഘകാലം മുതലേക്കയുള്ളതുമാകുന്നു. അപ്പുറമുള്ള അഖണ്ഡത്തെമാത്രം പരാമർശിക്കുന്ന മതത്തിന്റെ ആ ഭാഗം നമുക്കു വെറും പുത്തനാണ്. അതിനെപ്പറ്റിയുണ്ടാകുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ പുതിയ പ്രണാളികളേ സൃഷ്ടിക്കയും ശരീരത്തെ മുഴുവൻ ക്ലേശിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്ന സാധാരണജനങ്ങൾ ആദ്യം അവരുടെ പഴയ സമ്പ്രദായങ്ങളിൽ നിന്ന് എല്ലാം തെറ്റി നടക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ കാണുന്നത്. മേല്പറഞ്ഞ ക്ലേശങ്ങളെ പാടുള്ളത്ര ലഘൂകരിപ്പാനായിട്ടാണ് ഈ (വിവിധ) മാർഗ്ഗങ്ങളെ പതഞ്ജലി

കല്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമുക്കു ഏറ്റവും യുക്തമായി തോന്നുന്ന ഒന്നിനെ അവയിൽനിന്നു തിരഞ്ഞെടുത്തു അഭ്യസിച്ചുകൊള്ളാമല്ലോ.

സൂത്രം 35. വിഷയവതീ വാ പ്രവൃത്തിരുത്പന്നാ, മനസഃ സ്ഥിതിനിബന്ധനീ.

അർത്ഥം: *വാ = അല്ലെങ്കിൽ, വിഷയവതീ = ദിവ്യഗന്ധാദി വിഷയങ്ങളോടുകൂടിയ, പ്രവൃത്തിഃ = സാക്ഷാൽക്കാരം, ഉത്പന്നാ= ഉണ്ടായിട്ട്, മനസഃ = മനസ്സിന്റെ, സ്ഥിതിനിബന്ധനീ = ദാർഢ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്, (ആവാം).*

ഇതു സ്വഭാവേന 'ധാരണ' കൊണ്ടാണു വരുന്നത്. മനസ്സിനെ നാസാഗ്രത്തിൽ നിറുത്തി ധാരണചെയ്താൽ കുറച്ചു ദിവസം കഴിയുമ്പൾ അത്ഭുതകരമായ സൗരഭ്യങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങുമെന്നു യോഗികൾ പറയുന്നു. ജിഹ്വാമൂലത്തിൽ ധാരണചെയ്താൽ ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ടുതുടങ്ങുന്നു. ജിഹ്വാഗ്രത്തിൽ ധാരണചെയ്താൽ അത്ഭുതകരമായ രസങ്ങൾ പുറപ്പെട്ടുതുടങ്ങുന്നു. ജിഹ്വാമദ്ധ്യത്തിൽ ആയാൽ എന്തോ ഒന്നിനെ സ്പർശിക്കുംപോലെ തോന്നുമാറാകുന്നു. താവുവിൽ (അണ്ണാക്കിൽ) മനസ്സിനെ നിറുത്തി ധാരണ ചെയ്താൽ വിചിത്രങ്ങളായ കാഴ്ചകൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നു. മനസ്സിൽ പലവിധ വികാരങ്ങളോടു കൂടിയ ഒരുവൻ യോഗത്തിന്റെ ഈ പലപ്രകാരേണയുള്ള അഭ്യാസങ്ങളിൽ ചിലതിനെ ശിലിപ്പാൻ വിചാരിക്കയും എന്നാൽ അവയുടെ വാസ്തവത്തെപ്പറ്റി സംശയിക്കയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഇവയെ കുറച്ചു ദിവസം പരിശിലിക്കുമ്പോൾ അയാൽക്കു മേല്പറഞ്ഞ അനുഭവങ്ങൾ വരുകയും സംശയങ്ങൾ തീർന്നു അയാൾ യോഗത്തിൽ സ്ഥിരോത്സാഹി ആകയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 36. വിശോകാ വാ ജ്യോതിഷ്മതീ.

അർത്ഥം: *വാ = അല്ലെങ്കിൽ (ധാരണാവിശേഷത്താൽ), ജോതിഷ്മതീ = പ്രകാശാതിശയത്തോടുകൂടിയ, വിശോകാ = ദുഃഖ രഹിതമായിരിക്കുന്ന, പ്രവൃത്തിഃ = സാക്ഷാൽക്കാരം (മനസ്സിന്റെ ദാർഢ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കും).*

ഇതു വേറേവിധം ധാരണയാണ്. ഹൃദയത്തിൽ താഴോട്ടു തൂങ്ങുന്ന ദളങ്ങളോടുകൂടിയ ഒരു താമരയുണ്ടെന്നും, അതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിലൂടെ സുഷ്മനാനാഡി പോകുന്നതായും വിചാരിക്കുക; ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ നിറുത്തുക; പിന്നെ അതിനെ വെളിയിലേക്കു വിടുമ്പോൾ ആ താമരയുടെ ദളങ്ങൾ പൊങ്ങി മേല്പോട്ടേക്കു തിരിഞ്ഞു എന്നും അതിന്റെ അന്തർഭാഗത്തിൽ ഒരു ഭാസ്വരമായ ജ്യോതിസ്സു കാണുന്നു എന്നും സങ്കല്പിക്കുക. അതിനെപ്പറ്റി ധാരണ ചെയ്യുക.

സൂത്രം 37. വീതരാഗവിഷയം വാ ചിത്തം

അർത്ഥം: *വാ = അല്ലെങ്കിൽ, വീതരാഗവിഷയം = വിഷയാഭി-ലാഷം കഴിഞ്ഞ, ചിത്തം = മനസ്സ് (അതിനെ വിഷയമാക്കിയുള്ള ധാരണ).*

ഒരു പരിശുദ്ധനായ പുരുഷനെ, അതായതു നിങ്ങൾക്കു ബോദ്ധ്യമുള്ളതായ ഒരു ഋഷിയെ തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഹൃദയത്തെപ്പറ്റി വിചാരിക്കുക. ആ ഹൃദയം വീതരാഗം (രാഗ രഹിതം) ആയിട്ടുള്ളതാണ്. ആ ചിത്തത്തെപ്പറ്റി ധാരണചെയ്യുക; അതു മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കും. അതു ചെയ്വാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴികയില്ലെങ്കിൽ അടുത്ത വേറൊരു മാർഗ്ഗമുണ്ട്.

സൂത്രം 38. സ്വപ്നനിദ്രാജ്ഞാനാലംബനം വാ.

അർത്ഥം: *വാ = അല്ലെങ്കിൽ, സ്വപ്നനിദ്രാജ്ഞാനാലംബനം = സ്വപ്നത്തിലേയോ, സുഷുപ്തിയിലേയോ ജ്ഞാനങ്ങളെ വിഷയ മാക്കിയുള്ള (യോഗിയുടെ ചിത്തം മനോദാർഢ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കും).*

ചിലപ്പോൾ ഒരുവൻ, ദേവന്മാർ തന്റെ അടുക്കൽ വരികയും സംസാരിക്കയും ചെയ്തു എന്നും, താൻ ഒരു ആനന്ദാതിശയത്തെ പ്രാപിച്ചു എന്നും ആകാശമാർഗ്ഗത്തൂടെ വാദ്യഘോഷങ്ങൾ പോകുന്നതായി കേട്ടു എന്നും സ്വപ്നം കാണുന്നു. ആ സ്വപ്നത്തിൽ അവന്നു ഒരു പരമസൗഖ്യം ഉണ്ടാകുന്നു. ഉണരുമ്പോൾ അത് അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റവും ശക്തിയോടെ പതിഞ്ഞു കിടക്കയും ചെയ്യുന്നു .ആ സ്വപ്നത്തെ വാസ്തവമായി വിചാരിച്ചു ധാരണചെയ്യുക. (അല്ലെങ്കിൽ സുഷുപ്തിയിൽ 'സുഖമായി ഉറങ്ങി' എന്നുള്ള ബോധത്തിനു ഹേതുവായി ശേഷിച്ചു നില്ക്കുന്ന ജ്ഞാനത്തെ ധാരണചെയ്യുക). അതും ചെയ്പാൻ കഴിയാത്ത പക്ഷം നിങ്ങൾക്കു ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും പരിശുദ്ധമായ വസ്തുവെ ധാരണചെയ്യുക.

സൂത്രം 39. യഥാഭിമതധ്യാനാദ്വാ.

അർത്ഥം: *വാ = അല്ലെങ്കിൽ, യഥാഭിമതധ്യാനാൽ =ഇഷ്ടമായി തോന്നുന്ന എതെങ്കിലും വിഷയത്തെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കുന്നതുകൊണ്ട് (മനോദാർഢ്യമുണ്ടാകും).*

ഇതുകൊണ്ടു ഏതെങ്കിലും അസദ്വിഷയങ്ങളെ ധ്യാനിക്കാം എന്നർത്ഥമാകുന്നില്ല. പിന്നെയോ, നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും സ്ഥലം, (പ്രകൃതിയുടെ രാമണീയകത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതായി) നിങ്ങൾക്കു ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു ഭുവിഭാഗം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കു ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു സങ്കല്പം, മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ചെയ്യുന്ന ഏതെങ്കിലും വിഷയം, ഇങ്ങിനേയുള്ളതിനെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കുക എന്നു മാത്രം.

സൂത്ര 40. പരമാണു പരമമഹത്വാന്തോസ്യ വശീകാരഃ

അർത്ഥം: *അസ്യ = ഇങ്ങനെ ധ്യാനിക്കുന്ന യോഗിക്ക്, പരമാണു പരമമഹത്വാന്തഃ = പരമാണു പര്യന്തമായും, പരമമഹത്വപര്യന്തമായുമുള്ള, വശീകാരഃ = നിയമനം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

മനസ്സ് മേൽപറഞ്ഞ അഭ്യാസംകൊണ്ട് ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായും ഏറ്റവും മഹത്തായുമുള്ള വസ്തുവിനെ(ക്കൂടി) എളുപ്പത്തിൽ ധ്യാന വിഷയമാക്കി ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ മനസ്സിന്റെ വൃത്തികൾ ശാന്ത മായിത്തീരുന്നു.

സൂത്രം 41. ക്ഷീണവൃത്തേരഭിജാതസ്യേവ മണേർഗ്രഹീതൃ-ഗ്രഹണഗ്രാഹ്യേഷു തൽസ്ഥതദഞ്ജനതാ സമാപത്തിഃ.

അർത്ഥം: *ക്ഷീണവൃത്തേഃ = വൃത്തികൾ ശാന്തമായിത്തീർന്ന യോഗിക്ക്, അഭിജാതസ്യേവ മണേഃ = നിർമ്മലമായ സ്ഫടികത്തിന് എന്നപോലെ, ഗൃഹീതൃഗ്രഹണഗ്രാഹ്യേഷു = ജ്ഞാതാവ് (ആത്മാവ്), ജ്ഞാനം (ഇന്ദ്രിയം), ജ്ഞേയം (വിഷയം) ഇവയിൽ, തൽസ്ഥതദഞ്ജനതാ = ഏകാഗ്രതയും താദാത്മ്യവും (ആകുന്ന) സമാപത്തിഃ = സമാധി (ഉണ്ടാകുന്നു).*

ഈ നിരന്തരമായ സമാധിയുടെ ഫലം എന്താണ്? പതഞ്ജലി ഒരു പൂർവ്വസൂത്രത്തിൽ സമാധിയുടെ പലഭേദങ്ങളെപ്പറ്റി പരാമർശി ച്ചിരിക്കുന്നു. ആദ്യത്തേതു സ്ഥൂലമായും, രണ്ടാമത്തേതു സൂക്ഷ്മ മായും പിന്നെ അവയിൽനിന്നുള്ള സമാധിയുടെ പ്രസ്ഥാനം അവയേക്കാൾ തുലോം സൂക്ഷ്മതരങ്ങളായ വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റിയും ആകുന്നു. സമാധിയുടെ വളരെ ഉയർന്നതല്ലാത്ത ഈ ആദ്യത്തെ പടിയിൽ നമുക്കു ഫലമായി സിദ്ധിക്കുന്നത് സ്ഥൂലവിഷയങ്ങളിൽ എന്നപോലെ തന്നെ സൂക്ഷ്മവിഷയങ്ങളിലും മനസ്സിനെ എളുപ്പ ത്തിൽ ഏകാഗ്രീകരിക്കാറാവുക എന്നുള്ളതാണ്. അതിനെ നാം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഓർമ്മിച്ചുകൊള്ളണം. ഇവിടെ യോഗി മൂന്നു വസ്തുക്കളെ കാണുന്നു. ജ്ഞാതാവ്, ജ്ഞേയം, ജ്ഞാനം; അതായത് ആത്മാവ്, വിഷയം, മനസ്സ്. നമ്മുടെ ധ്യാനത്തിനു വിഷയമായി മൂന്നു വസ്തുക്കൾ വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നാമതു സ്ഥൂലവസ്തുക്കളായ ശരീരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മാനസികവിഷയങ്ങൾ, രണ്ടാമതു മനസ്സാകുന്ന സൂക്ഷ്മവസ്തു, മൂന്നാമത് സോപാധികനായ

പുരുഷൻ (ആത്മാവ്), നിരുപാധികനായ സാക്ഷാൽ പുരുഷൻ അല്ല, അഹന്താരൂപനായ പുരുഷൻ. അഭ്യാസംകൊണ്ട് യോഗി

ഈ മുന്നു സമാധിയിലും ദാർഢ്യത്തെ സമ്പാദിക്കുന്നു. ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ മറ്റെല്ലാ വിചാരങ്ങളേയും വിട്ടുകളവാൻ അയാൾക്കുകഴിയുന്നു. അയാൾ താൻ ധ്യാനിക്കുന്ന വിഷയത്തോടു ഐക്യാത്മ്യം പ്രാപിക്കുന്നു. ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ അയാൾ ഒരു സ്ഫടികഖണ്ഡംപോലെ ആയിത്തീരുന്നു. പുഷ്പങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ സ്ഫടികം മിക്കവാറും പുഷ്പങ്ങളോട് ഐകാത്മ്യം പ്രാപ്പിക്കു ന്നുണ്ട്. പുഷ്പം ചുവന്നതാണെങ്കിൽ സ്ഫടികവും ചുവപ്പായി ത്തീരുന്നു. പുഷ്പം നീലവർണ്ണമാണെങ്കിൽ സ്പടികവും നീല വർണ്ണമായിത്തന്നെ കാണുന്നു.

സൂത്രം 42. തത്ര ശബ്ദാർത്ഥജ്ഞാനവികല്പൈഃ സങ്കീർണ്ണാ സവിതർക്കാ സമാപത്തിഃ.

അർത്ഥം: *തത്ര = സമാധികളിൽ, ശബ്ദാർത്ഥജ്ഞാനവികല്പൈഃ = ശബ്ദം, അർത്ഥം, ജ്ഞാനം ഇവകളുടെ വികല്പ(ഭേദ)ങ്ങളോട്, സങ്കീർണ്ണാ = കലർന്നിട്ടുള്ളത്, സവിതർക്കാ സമാപത്തിഃ = സവിതർക്ക സമാധി (ആകുന്നു).*

ഇവിടെ ശബ്ദം എന്നു പറയുന്നതു വിസ്ഫുരണം ആണ്. അതായത് ശബ്ദത്തെ നയിക്കുന്ന സിരാചലനം. ജ്ഞാനം എന്നാൽ പ്രതികരണം. ഇതുവരെ നാം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള സമാധികൾ എല്ലാം സവിതർക്ക (ഊഹത്തോടുകൂടിയ) സമാധിയാണെന്നു പതഞ്ജലി പറയുന്നു. ഇനിമേലാൽ അദ്ദേഹം ഉയർന്നതും അതിനേ ക്കാൾ ഉയർന്നതുമായ ധ്യാനങ്ങളെപ്പറ്റിപ്പറയും. സവിതർക്കസമാധി കളിൽ ശബ്ദാർത്ഥജ്ഞാനങ്ങളുടെ കലർച്ചയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന വിഷയവിഷയികളാകുന്ന ദ്വന്ദ്വത്തെ നാം വിടുന്നില്ല. ആദ്യം ബാഹ്യ വിസ്ഫുരണം, അതായതു ശബ്ദം. രണ്ടാമതു ഇന്ദ്രിയചലനത്താൽ അത് ഉള്ളിലേയ്ക്കു നയിക്കപ്പെട്ടതായ അർത്ഥം. അതിനു ശേഷം,

ചിത്തത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു പ്രതികരണരൂപമായ അല അതായത്, ജ്ഞാനം. എന്നാൽ ഈ മൂന്നും കൂടിയുള്ളതായ മിശ്ര വസ്തുവിനാണ് നാം ജ്ഞാനം എന്നു പറയുന്നത്. ഇതുവരെയുള്ള എല്ലാ സമാധിയിലും ധ്യാനത്തിനു വിഷയമായി നമുക്കു കിട്ടുന്നതു ഈ മിശ്രവസ്തു ആണ്. സമാധി ഇതിനേക്കാൾ ഉയർന്നതാകുന്നു.

സൂത്രം 43. സ്മൃതിപരിശുദ്ധൗ സ്വരൂപശൂന്യേവാർത്ഥമാത്ര നിർഭാസാ നിർവിതർക്കാ.

അർത്ഥം: *സ്മൃതിപരിശുദ്ധൗ = ശബ്ദസങ്കേതാദിവിഷയമായ സ്മൃതി ശുദ്ധമായാൽ (ഒഴിഞ്ഞാൽ), സ്വരൂപശൂന്യാ ഇവ = സ്വ (തന്റെ)ജ്ഞാനമയമായ രൂപത്തോടുകൂടാതെ എന്നപോലെ, അർത്ഥമാത്രനിർഭാസാ = ജ്ഞേയമാത്രമായി ശേഷിച്ചു നിൽക്കുന്ന (പ്രജ്ഞ), നിർവിതർക്കാ = നിർവിതർക്ക സമാധി (ആകുന്നു).*

ഈ (ജ്ഞാതാവു തുടങ്ങിയ) മൂന്നിനേയും വിഷയമാക്കി ധ്യാനിച്ചു പരിചയിച്ചിട്ടാണ് ഇവ മൂന്നിന്റെയും സംസർഗ്ഗം കൂടാതെ യുള്ള അവസ്ഥയിൽ നാം വരുന്നത്. നമുക്കു ഇവയെ തള്ളി ക്കളയാം. ഒന്നാമതായി ഇവ മൂന്നും എന്താണെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്കു ശ്രമിക്കാം. ഈ ചിത്തം, അതായതു മാനസപദാർത്ഥം ഇരിക്കുന്നു. തടാകത്തിന്റെ സാദൃശ്യത്തെ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ഓർമ്മിച്ചുകൊള്ളണം. പിന്നെ വിസ്ഫുരണം, വാക്ക്, അതായതു ശബ്ദം അതിന്റെ (തടാകത്തിന്റെ) മേൽ നാഡീസ്പന്ദനം പോലെ (ചലനം ഉണ്ടാക്കുന്നു). നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ആ ശാന്തമായ തടാകം കിടക്കുന്നു. ഞാൻ ഗോവ് എന്ന ഒരു വാക്കു ഉച്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു നിങ്ങളുടെ ചെവിയിൽക്കൂടി ഉള്ളിലേക്കു പോകുന്ന ഉടനെ അതോടുകൂടി തടാകത്തിൽ ഒരു അല ഉത്ഭവിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആ അലയാണ് ഗോവിന്റെ രൂപം അല്ലെങ്കിൽ അർത്ഥം എന്നു നാം പറയുന്ന ഗോവിനെപ്പറ്റിയ ബോധമായി സ്ഫുരിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ അറിയുന്ന അപ്രകാരം

ആഭാസരൂപമായ ആ ഗോവ് വാസ്തവത്തിൽ മാനസപദാർത്ഥ ത്തിലുള്ള അലയാണ്. അത് ആന്തരമോ ബാഹ്യമോ ആയ ശബ്ദവിസ്ഫുരണത്തിലേയ്ക്കു ഒരു പ്രതികരണരൂപമായി വരുന്നു. ആ ശബ്ദത്തോടുകൂടി ആ അല നശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ അലയ്ക്കു ഒരു വാക്കോടുകൂടാതെ വർത്തിപ്പാൻ കഴിയുന്നതല്ല. നാം ഒരു ശബ്ദവും കേൾക്കാതെ ഗോവിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കമാത്രം ചെയ്യുന്നു ണ്ടല്ലോ. അപ്പോൾ അതെങ്ങിനെ എന്നു നിങ്ങൾ ചോദിക്കാം. നിങ്ങൾ അപ്പോൾ തന്നത്താൻ ആ ശബ്ദത്തെ നിർമ്മിച്ചു കൊള്ളുന്നു. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഗോവ് എന്നു നിങ്ങൾ അസ്പഷ്ട മായി ഉച്ചരിക്കുന്നു. അതോടുകൂടി ഒരു അല ഉണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ശബ്ദപ്രേരണയോടുകൂടാതെ ഒരു അലയും ഉണ്ടാകുക സാദ്ധ്യമല്ല. ശബ്ദം വെളിയിൽനിന്നു അല്ലാത്തപ്പോൾ ഉള്ളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു. അതു നശിക്കുമ്പോൾ അലയും നശിക്കുന്നു. എന്തു ശേഷിക്കുന്നു? പ്രതികരണത്തിന്റെ ഫലം. അതിനാണ് ജ്ഞാനം എന്നു പറയുന്നത്. ഈ മൂന്നും മനസ്സിൽ നമുക്കു വേർപിരിച്ചറിവാൻ പാടില്ലാത്തവണ്ണം അത്ര സംസക്തമായി പരസ്പരം കലർന്നുപോയിരിക്കുന്നു. ശബ്ദം വരുമ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വിസ്ഫുരിക്കുന്നു. പ്രതികരണംകൊണ്ടു

അലപൊങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അവ ഒന്നിൽനിന്നു മറ്റൊന്നിനെ വ്യാവർത്തിച്ചറിയാൻ പാടില്ലാത്തവണ്ണം അത്ര ചേർന്നുകൊണ്ട് ഒന്നിനു മേലൊന്നായി തുടർന്നു വരുന്നു. ഈ ധ്യാനം വളരെ ദിവസം ശിലിച്ചാൽ എല്ലാ വിഷയമുദ്രകളുടേയും സംഗ്രഹസ്ഥാന മാകുന്ന സ്മൃതി ശുദ്ധമാകുന്നു. അപ്പോൾ അവയെ പരസ്പരം വിശദമായി വേർതിരിച്ചറിയുന്നതിനു നമുക്കു ശക്തിയുണ്ടാകും. ഇതിനാണ് നിർവിതർക്ക സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

സൂത്രം 44. ഏതയൈവ സവിചാരാ നിർവിചാരാ ച സൂക്ഷ്മ-വിഷയാ വ്യാഖ്യാതാ.

അർത്ഥം: *ഏതയാ = അതുകൊണ്ട്, ഏവ = തന്നെ, സൂക്ഷ്മ-വിഷയാ = സൂക്ഷ്മമായ വിഷയങ്ങളോടുകൂടിയ, സവിചാരാ = സവിചാരസമാധിയും, നിർവിചാരാ ച = നിർവ്വിചാരസമാധിയും, വ്യാഖ്യാതാ = പറയപ്പെട്ടു (ഇതിൽ അടങ്ങുന്നു).*

മേൽപറഞ്ഞതിന് തുല്യമായ ഒരു സമാധിക്രമം വീണ്ടും പറയുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ ധ്യാനങ്ങളിൽ വിഷയമായി സ്വീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ സ്ഥൂലങ്ങളായിരുന്നു ഇതിൽ സൂക്ഷ്മങ്ങളായിരിക്കുന്നു. അത്രമാത്രമേ ഭേദമുള്ളു.

സൂത്രം 45. സൂക്ഷ്മവിഷയത്വം ചാലിംഗപര്യവസാനം

അർത്ഥം: *സൂക്ഷ്മവിഷയത്വം = ധ്യാനവിഷയത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മത, അലിംഗപര്യവസാനം = മൂലപ്രകൃതിയിൽ അവസാനിക്കുന്നു (മൂലപ്രകൃതിപര്യന്തം സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതരമായിപ്പോകുന്നു).*

സ്ഥൂലവിഷയങ്ങൾ ഭൂതങ്ങളാണ്. അവയിൽനിന്നാണ് എല്ലാം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. സൂക്ഷ്മവിഷയങ്ങൾ തന്മാത്രകൾ അല്ലെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളിൽനിന്നു തുടങ്ങുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, അഹങ്കാരം, ചിത്തം (സർവ്വസൃഷ്ടിക്കും കാരണഭൂതമായ) സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങളുടെ സാമ്യാവസ്ഥാരൂപമായ 'അവ്യക്തം', 'പ്രധാനം' എന്ന പേരുകളോടുകൂടിയ പ്രകൃതി ഇവയെല്ലാം സൂക്ഷ്മവിഷയകോടിയിൽ അന്തർഭവിക്കുന്നു. പുരുഷൻ അതായത് ആത്മാവു മാത്രം ഈ വിവരണത്തിൽനിന്നു ഒഴിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 46. താ ഏവ സബീജഃ സമാധിഃ

അർത്ഥം: *താഃ = അവ (സവിതർക്ക നിർവിതർക്ക, സവിചാര നിർവിചാര സമാപത്തികൾ), ഏവ = തന്നെ, സബീജഃ = സബീജ (ബീജത്തോടുകൂടിയ), സമാധിഃ = സമാധി (എന്നു പറയപ്പെടുന്നു).*

ഈ സമാധികൾ പഴയ കർമ്മബീജങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അവയ്ക്കു മുക്തി നൽകാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ

അവകൊണ്ടു യോഗിക്കുണ്ടാകുന്ന ഗുണത്തെ താഴെ വരുന്ന സൂത്രങ്ങളാൽ പറയുന്നു.

സൂത്രം 47. നിർവിചാര വൈശാരദ്യേƒദ്ധ്യാത്മപ്രസാദഃ

അർത്ഥം: *നിർവിചാരവൈശാരദ്യേ= നിർവിചാരസമാധിയിൽ ദൃഢനിഷ്ഠ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, അദ്ധ്യാത്മപ്രസാദഃ = ചിത്ത-നൈർമ്മല്യാതിശയം (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

സൂത്രം 48. ഋതംഭരാ തത്ര പ്രജ്ഞാ

അർത്ഥം: *തത്ര = ആ ചിത്തത്തിൽ, പ്രജ്ഞാ = ജ്ഞാനം, ഋതംഭരാ = യഥാർത്ഥമാത്രം (ആയിത്തീരുന്നു).*

അടുത്ത സൂത്രം ഇതിനെ വിവരിക്കുന്നു

സൂത്രം 49. ശ്രുതാനുമാനജ്ഞാനാഭ്യാമന്യവിഷയവിശേഷാർത്ഥ-ത്വാൽ.

അർത്ഥം: *ശ്രുതാനുമാനജ്ഞാനാഭ്യാം = ശബ്ദജ്ഞാനം, അനുമാനജ്ഞാനം ഇവയേക്കാൾ (മേൽപറഞ്ഞ പ്രജ്ഞ) അന്യാ = ഭിന്നമായിട്ടുള്ളതാണ് (എന്തെന്നാൽ) വിശേഷാർത്ഥത്വാൽ = വിഷയവിശേഷംകൊണ്ട് (അവയ്ക്ക് അഗോചരമായ വിഷയവിശേഷ ത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നതു കൊണ്ട്).*

ചുരുക്കമിതാണ്. സാധാരണ വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി നമുക്കു അറിവു ണ്ടാകേണ്ടത് പ്രത്യേക്ഷാനുഭവം കൊണ്ടും അതിൽ നിന്നുള്ള അനുമാനം കൊണ്ടും പ്രാമാണികന്മാരുടെ വചനം കൊണ്ടുമാ കുന്നു. പ്രാമാണികന്മാർ (ആപ്തന്മാർ) എന്നു പറഞ്ഞാൽ യോഗി എപ്പോഴും അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഋഷികൾ അതായതു പ്രമാണങ്ങ ളിൽ (ശ്രുതികളിൽ) സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്ന തത്വങ്ങളുടെ ദ്രഷ്ടാക്കൾ എന്നാണ്. അവരുടെ മതപ്രകാരം ശ്രുതികൾക്കുള്ള പ്രാമാണ്യം അവ പ്രാമാണികന്മാരുടെ ശപഥങ്ങളാണെന്നുള്ള ഒന്നുതന്നെ. എന്നാൽ നമുക്കു സ്വാനുഭവമുണ്ടാക്കിത്തരാൻ ശ്രുതികൾക്കു

ശക്തിയില്ലെന്നു അവർ പറയുന്നുണ്ട്. നമുക്കു ശ്രുതികൾ മുഴുവനു പഠിക്കാം.

എന്നാലും നാം ഒന്നും അനുഭവിച്ചിറിഞ്ഞിട്ടില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ നാം അവയിൽ ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയെ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ആ ശ്രുതികൾ പറയുന്നതിനെ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നതായ സ്ഥിതി നമുക്കുണ്ടാകുന്നു. ആ സ്ഥിതി ഊഹത്തിനും, പ്രത്യക്ഷം, അനുമാനം ഇവയ്ക്കും എത്താത്തതും ആപ്തവാക്യങ്ങൾ ഫലിക്കാത്തതുമായ ദിക്കിൽ കടന്നു ചെല്ലുന്നതാകുന്നു. ഈ സൂത്രത്തിന്റെ താൽപ്പര്യം ഇതാണ്. അതായത്, സാക്ഷാൽ മതം എന്നുവച്ചാൽ സ്വാനുഭവം മാത്രമാണ്. മറ്റുള്ളതെല്ലാം സാധനങ്ങളേ ആകുന്നുള്ളൂ. പ്രസംഗങ്ങൾ കേൾക്കുക, പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, ചിന്തിക്കുക ഇതെല്ലാം കേവലം അതിന്നുള്ള ഒരുക്കം മത്രമാകുന്നു. അതു മതമല്ല, ബുദ്ധിയുടെ ആരോഹണവും ബുദ്ധിയുടെ അവരോഹണവും മതമല്ല. യോഗികളുടെ പ്രധാന അഭിപ്രായം എന്തെന്നാൽ ഇന്ദ്രിയഗോചരങ്ങളായ വസ്തുക്കളെ എങ്ങിനെ നാം സാക്ഷാൽ അനുഭവിക്കുന്നുവോ അതിനേക്കാൾ സ്ഫുടതരമായി മതത്തെ പ്രത്യക്ഷമായി അനുഭവിച്ചറിവാൻ കഴിയുമെന്നാകുന്നു. മതത്തിന്റെ അർത്ഥങ്ങളായ ഈശ്വരനും, ആത്മാവും ബാഹ്യേന്ദ്രിയങ്ങളാൽ വിഷയീകരിക്കത്തക്കവയല്ല. ഈശ്വരനെ എനിക്കു എന്റെ കണ്ണുകളെക്കൊണ്ട് കാണ്മാൻ കഴികയില്ല. എന്റെ കൈകളാൽ തൊടാനും കഴികയില്ല. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു അതീതമായുള്ളതിനെ ഊഹിച്ചറിവാനും കഴികയില്ലെന്നു നമുക്കു അറിയാമല്ലോ. ഊഹം അനിശ്ചിതമായ ഒരു സ്ഥാനത്തിൽ നമ്മെ വിട്ടുപിരിയുന്നു. നാം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഊഹിക്കാം; എത്രയോ ആയിരം കൊല്ലങ്ങളായി ഈ ലോകം മുഴുവൻ ഊഹിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ ഇരിക്കുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ ഫലമായി നാം കാണുന്നത് മതത്തിന്റെ വസ്തുതയെ സ്ഥാപിപ്പാനോ ഖണ്ഡിപ്പാനോ നാം യോഗ്യരല്ലെന്നുള്ളതു മാത്രമാണ്. പ്രത്യക്ഷമായനുഭവിച്ചറിയുന്നതിനെ ആധാര

മാക്കിയാണ് നാം ഊഹിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു ഊഹത്തിനു പ്രത്യക്ഷത്തിന്റെ അതൃത്തിയ്ക്കകത്തേ സഞ്ചരിക്കാവൂ എന്നുള്ളതു വിശദമാണ്. അതിനു ഒരിക്കലും അപ്പുറത്തു പോവാൻ കഴികയില്ല. അതുകൊണ്ടു സ്വാനുഭവത്തിന്റെ മുഴുവൻ വ്യാപ്തിയും കിടക്കുന്നത് ഇന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷത്തിന്നപ്പുറത്താകുന്നു. മനുഷ്യന്റെ അറിവിനു ഇന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷത്തേയും, ഊഹത്തേയും അതിക്രമിച്ചു പോവാൻ കഴിയുമെന്നു യോഗികൾ പറയുന്നു. തന്റെ ബുദ്ധിയെക്കൂടി അതിക്രമിച്ചു അറിയുന്നതിനുള്ള ശക്തി മനുഷ്യനിൽ ഉണ്ട്. അതു എല്ലാ സത്വങ്ങളിലും എല്ലാ പ്രാണികളിലും ഉണ്ട്. യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടു ആ ശക്തി ഉൽബുദ്ധമാകുന്നു. അപ്പോൾ മനുഷ്യൻ ഊഹത്തിന്റെ സാധാരണസീമകളെ അതിക്രമിക്കയും, ഊഹത്തിനെല്ലാം അതീതമായ വിഷയങ്ങളെ പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടറികയും ചെയ്യുന്നു.

സൂത്രം 50. തജ്ജഃ സംസ്കാരോന്യസംസ്കാരപ്രതിബന്ധീ.

അർത്ഥം: *തജ്ജഃ = ആ സമാധിയിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന, സംസ്കാരഃ = സംസ്കാരം (വാസന), അന്യസംസ്കാരപ്രതിബന്ധീ = മറ്റു (സമാധിഭിന്നാവസ്ഥയിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന) സംസ്കാരങ്ങളെ തടുക്കുന്നതാണ്.*

മേൽ സൂത്രത്തിൽ നിന്ന്, ആ ബോധാതീതാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള ഏകോപായം സമാധി ആണെന്നു മാത്രമല്ല മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയെ തടയുന്നതു പഴയ സംസ്ക്കാരങ്ങൾ ആണെന്നും കൂടി നാം കണ്ടിരിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ വിചാരങ്ങൾ പല വഴിക്കായി ഓടാറുണ്ടെന്നുള്ളതും നിങ്ങൾ എല്ലാവരും സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങൾ ഈശ്വരനെപ്പറ്റി വിചാരിച്ചു നോക്കുന്ന ആ സമയത്തു തന്നെയാണ് എല്ലാ സംസ്ക്കാരങ്ങളും പ്രത്യക്ഷമാവാൻ തുടങ്ങുന്നത്. മറ്റുള്ള സമയത്ത് അവയ്ക്ക് അത്ര ഉത്സാഹമില്ല. എപ്പോൾ അവ വേണ്ടാ

എന്നു നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നുവോ അപ്പോൾ നിശ്ചയമായും അവ അവിടെ ഹാജരുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ ഉള്ളിൽ തിക്കി ത്തിരക്കി കൂടാൻ അവ കഴിയുന്നത്ര ശ്രമിക്കുന്നു. ഏന്തുകൊണ്ട് അങ്ങിനെ ആകുണം? എന്തുകൊണ്ട് ധ്യനസമയത്തു അവയ്ക്ക് അത്ര ശക്തി ഉണ്ടാകണം? കാരണം അപ്പോൾ നിങ്ങൾ അവയെ അമർത്തുന്നു. അവ അവയുടെ മുഴുവൻ ശക്തിയോടു കൂടി പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റു സമയങ്ങളിൽ അവ പ്രിതികരി ക്കുന്നില്ല. ഈ പഴയ സംസ്ക്കാരങ്ങൾ എത്ര അസംഖ്യങ്ങളായിരി ക്കണം. ഇവ ചിത്തത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് എവിടെയൊ കടുവാകളെപ്പോലെ എടുത്തുചാടാൻ സമയം നോക്കിക്കൊണ്ടു തയാറായി കിടക്കയാകുന്നു. നമുക്കു അഭിമതമായ ഒറ്റ സങ്കല്പം മറ്റെല്ലാ വിചാരങ്ങളെയും വിട്ടു പൊങ്ങിനിൽക്കുന്നതിനായി നാം ഈ സംസ്ക്കാരങ്ങളെ തടയണം. അതിനു പകരം അവയെല്ലാം ഒരേ സമയത്തുതന്നെ പൊങ്ങിവരാൻ മത്സരിക്കുകയാണ്. മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയെ തടുക്കുന്നതിനു സംസ്ക്കാരങ്ങൾക്കുള്ള വിവിധ ശക്തികൾ ഇവയാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇപ്പോൾ പറഞ്ഞ സമാധി അതിനു സംസ്ക്കാരങ്ങളെ തടുക്കുവാൻ ശക്തിയുള്ളതു കൊണ്ടു മുഖ്യമായും അഭ്യസിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. ഈ മാതിരി സമാധിയാൽ ഉത്ഭവിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന സംസ്ക്കാരങ്ങൾ മറ്റേ സംസ്ക്കാരങ്ങളുടെ വ്യാപാരത്തെ തടയുകയും അവയെ അമർത്തി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യത്തക്കവണ്ണം അത്ര ശക്തിയേറിയവയാകുന്നു.

സൂത്രം 51. തസ്യാപി നിരോധേ സർവനിരോധാന്നിർബീജഃ സമാധിഃ.

അർത്ഥം: *തസ്യ അപി = ആ സമാധിയുടേയും, നിരോധേ = നിയമനം (അമർത്തൽ) വരുമ്പോൾ. സർവനിരോധാൽ = എല്ലാം നിയമിക്കപ്പെട്ടതുകൊണ്ടും, നിർബീജഃ സമാധിഃ = നിർബീജ (ബീജരഹിതമായ) സമാധി (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

നമ്മുടെ ഉദ്ദേശം ആത്മാവിനെത്തന്നെ പ്രത്യക്ഷീകരിപ്പാനാണെന്നുള്ളതു നിങ്ങൾ ഓർക്കുമല്ലോ. ആത്മാവു പ്രകൃതിയോടും, മനസ്സോടും, ശരീരത്തോടും കലർന്നുപോയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നമുക്കു അതിനെ ഉള്ളപോലെ കാൺമാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഏറ്റവും അജ്ഞനായ മനുഷ്യൻ ശരീരമാണ് ആത്മാവെന്നു വിചാരിക്കുന്നു. അവനേക്കാൾ ജ്ഞാനമുള്ളവൻ മനസ്സിനെ ആത്മാവെന്നും വിചാരിക്കുന്നു. അവർക്കു രണ്ടുപേർക്കും തെറ്റിപ്പോയിരിക്കയാണ്. ആത്മാവു മേൽപ്പറഞ്ഞ തത്വങ്ങളോടു കലർന്നുപോകുന്നതിനു കാരണം എന്ത്? ചിത്തത്തിൽ ഈ പലപ്രകാരമുള്ള അലകൾ പൊങ്ങി ആത്മാവിനെ മറയ്ക്കുന്നു. നാം കാണുന്നത് ഈ അലകളുടെ അടിയിലൂടെയുള്ള അതിന്റെ അല്പമായ പ്രതിബിംബം മാത്രമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു കോപരൂപമായ അല (ചിത്തവൃത്തി) ആണെങ്കിൽ അതിലൂടെ നാം കാണുന്ന ആത്മാവ് കോപിയായിരിക്കുന്നു. അതായത് ഞാൻ ക്രുദ്ധൻ എന്നും നാം പറയുന്നു. അല സ്നേഹത്തിന്റേതാണെങ്കിൽ അതിൽ നാം സ്വയമേവ പ്രതിബിംബിച്ചു കാണുകയും നാം സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നു പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അല ദൗർബല്യത്തിന്റേതാണെങ്കിൽ അതിൽ ആത്മാവു പ്രതിബിംബിച്ചിട്ട് നാം നമ്മെ ദുർബലന്മാരാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നു. ഈ വിവിധഭാവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ആത്മാവിനെ മൂടുന്ന ഈ സംസ്ക്കാരങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. ആത്മാവിന്റെ യഥാർത്ഥമായ സ്വഭാവം ചിത്തതടാകത്തിൽ ഒരു അല എങ്കിലും ശേഷിച്ചിരിക്കുന്ന കാലംവരെ പ്രത്യക്ഷമാകുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു പതഞ്ജലി മഹർഷി ആദ്യം ഈ അലകളുടെ (ചിത്തവൃത്തികളുടെ) സ്വരൂപത്തെപ്പറ്റി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടാമത് അവയേ അടക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഉത്തമമായ മാർഗ്ഗങ്ങളേയും, മൂന്നാമതു ഒരു അലയെ മറ്റെല്ലാ അലകളേയും അഗ്നിജ്വാല അഗ്നിജ്വാലയെ ഭക്ഷിക്കുകയോ എന്നുതോന്നുമാറു നിയമനം ചെയ്യത്തക്കവണ്ണം അത്രവളരെ ശക്തിമത്താക്കിച്ചെയ്യാനും ഉപദേശിക്കുന്നു. ഒന്നുമാത്രം ശേഷിച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ അതിനെ

യും കൂടി അമർത്തിക്കളയുന്നതു എളുപ്പമാണ്. അതും പോയാൽ ആ സമാധിക്കു നിർബീജസമാധി എന്നു പറയുന്നു. അതിൽ യാതൊന്നും ശേഷിച്ചിരിക്കുന്നില്ല. ആത്മാവു അതിന്റെ സാക്ഷാൽ സ്വരൂപത്തിൽ അതിന്റെ സ്വന്ത മാഹാത്മ്യത്തോടുകൂടി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ മാത്രമേ ആത്മാവു ഒരു മിശ്ര വസ്തുവല്ലെന്നും, ലോകത്തിലുള്ള നിത്യമായ കേവലവസ്തു അതാണെന്നും, അതു കൊണ്ടു അതിനു ജനിക്കയോ മരിക്കയോ ചെയ്യാൻ കഴികയില്ലെന്നും, അതു ശ്വാശതവും, അനശ്വരവും, സനാതനവുമായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ സാരാംശമാണെന്നും നാം അറിയൂ.

സമാധിപാദം കഴിഞ്ഞു.

3. സാധനപാധം

സൂത്രം 1. തപഃ സ്വാദ്ധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി ക്രിയായോഗഃ

അർത്ഥം: *തപഃ സ്വാദ്ധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി = തപസ്സ്, സ്വാദ്ധ്യായം (പഠനം), ഈശ്വരപ്രണിധാനം (സർവകർമ്മങ്ങളേയും ഈശ്വരാർപ്പണംചെയ്ക അല്ലെങ്കിൽ കർമ്മങ്ങളെ ഫലാപേക്ഷ കൂടാതെ ചെയ്ക) ഇവ, ക്രിയായോഗം = ക്രിയായോഗം (ആകുന്നു).*

നാം കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞവസാനിപ്പിച്ച സമാധികൾ സാധിപ്പാൻ വളരെ പ്രയാസമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു നാം അവയെ മന്ദമായി പരിശീലിക്കണം. ആദ്യത്തെ പടിക്കു അതായതു പ്രാരംഭപരിശീലനത്തിനു ക്രിയായോഗം എന്നു പറയുന്നു. വാച്യാർത്ഥമായി പറഞ്ഞാൽ, ഇതിന്റെ അർത്ഥം കർമ്മം (പ്രവൃത്തി) അതായതു യോഗത്തിനായിട്ടുള്ള പ്രവൃത്തി എന്നാണ്. ഇന്ദ്രയങ്ങൾ കുതിരകളാണ്. മനസ്സ് കടിഞ്ഞാണാണ്. ബുദ്ധി തേരാളിയും, ആത്മാവു സവാരി ചെയ്യുന്ന ആളും, ശരീരം തേരുമാകുന്നു. ഗൃഹത്തിലെ യജമാനൻ അതായത് രാജാവ് (മനുഷ്യന്റെ ആത്മാവ്) തേരിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. കുതിരകൾ അധികം ശക്തിയേറീട്ടു കടിഞ്ഞാണിന്റെ നിയമനത്തിനു കീഴ്പ്പെടാതേയും ബുദ്ധിയാകുന്ന തേരാളിക്കു കുതിരകളെ നടത്തുന്നതിനു അറിവാൻ പാടില്ലാതെയും ആയാൽ അപ്പോൾ ഈ തേര് ആപത്തിൽ അകപ്പെടും. എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളാകുന്ന കുതിരകൾ നല്ലവണ്ണം നിയന്ത്രിതമായും, മനസ്സാകുന്ന കടിഞ്ഞാൺ ബുദ്ധിയാകുന്ന തേരാളിയുടെ കൈകളിൽ നല്ലവണ്ണം ധരിക്കപ്പെട്ടും ഇരുന്നാൽ, തേര് അതിന്റെ ഉദ്ദിഷ്ടദിക്കിൽ എത്തുന്നു. അതുകൊണ്ട് 'തപസ്സി'ന്റെ അർത്ഥം എന്തായിരിക്കും? ശരീരത്തെയും, മനസ്സിനെയും നടത്തുമ്പോൾ കടിഞ്ഞാണിനെ ദൃഢമായി പിടിച്ചുകൊള്ളുക എന്നുള്ളതു തന്നെ. ശരീരത്തെ അതിന്നിഷ്ടമായതെല്ലാം

ചെയ്തുകൊള്ളാൻ വിട്ടേക്കുകയല്ല. പിന്നയോ? അവ രണ്ടിനേയും ശരിയായ നിയമനത്തിൻ കീഴ്വച്ചുകൊള്ളുകയത്രേ 'സ്വാദ്ധ്യായം' പഠനം (വായന). ഇവിടെ വായന എന്നവച്ചാൽ എന്താണ്. നോവലുകളോ കെട്ടുകഥകളോ കഥാപുസ്തകങ്ങളോ വായിക്കയല്ല. ആത്മാവിന്റെ മോക്ഷസിദ്ധിക്കുപയുക്തമായ ഗ്രന്ഥങ്ങളെ പാരായണം ചെയ്ക ആകുന്നു. വീണ്ടും പാരായണം ചെയ്ക എന്നർത്ഥമാകുന്നില്ല. യോഗി വാദകാലങ്ങൾ എല്ലാം കഴിഞ്ഞ ആൾ എന്നാണു കരുതേണ്ടത്. അയാൾക്കു വേണ്ടിടത്തോളം വാദങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ മതിയായിരിക്കയാണ്. തന്റെ സിദ്ധാന്തത്തേ ഉറപ്പിപ്പാൻ മാത്രമേ ഇനി അയാൾ വായിക്കേണ്ടി യുള്ളു. വാദങ്ങൾ, സിദ്ധാന്തങ്ങൾ മതസംബന്ധമായ ജ്ഞാനം ഈ രണ്ടു പ്രകാരത്തിലാണ്. വാദങ്ങൾ എന്നാൽ ന്യായയുക്തികൾ, സിദ്ധാന്തങ്ങൾ എന്നാൽ നിശ്ചയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ നിഗമനങ്ങൾ. ഒരുത്തൻ കേവലം അജ്ഞാനിയായിരിക്കുമ്പോൾ ഇതിൽ ആദ്യ ത്തേതിനേ അതായതു ന്യായവാദയുദ്ധത്തെ അവലംബിക്കയും സർവത്ര യുക്തിവാദം കൊണ്ടു പോരാടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതെല്ലാം കഴിഞ്ഞാൽ സിദ്ധാന്തങ്ങളേ പിടിക്കുകയും, നിശ്ചയ രൂപമായ ഒരു നിഗമനത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കേവലം ഈ സിദ്ധാന്തത്തിൽ എത്തിയതു കൊണ്ടായില്ല. അതുകൊണ്ട് സാരാംശമായിട്ടുള്ളതിനെ മാത്രം എടുക്കണം. ഇതാണു, ജ്ഞാന ത്തിന്റെ രഹസ്യം. അതിനെ തിരിഞ്ഞെടുത്തിട്ട് കൃത്യമായും അതിന് അനുരൂപമായി ജീവിപ്പാൻ നോക്കുക. ഇന്ത്യയിൽ ഒരു പഴയ ഉപമയുണ്ട്. രാജഹംസത്തിന്റെ (അരയന്നത്തിന്റെ) മുമ്പിൽ ഒരു പാത്രത്തിൽ ധാരാളം വെള്ളമൊഴിച്ചു പാലും ചേർത്തുവച്ചു കൊടുത്താൽ അതു പാൽ അശേഷം കുടിക്കുകയും വെള്ളം മാത്രം നീക്കിവെച്ചേക്കുകയും ചെയ്യുമത്രേ. അതുപോലെ നാം ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിന്നുപയുക്തമായതിനെ മാത്രം എടുക്കുകയും ചവറുകളെ തള്ളിക്കളയുകയും ചെയ്യണം. ഈ ബുദ്ധിയുടെ കരണംമറിച്ചിലുകളെല്ലാം ആദ്യം ആവശ്യമത്രേ. നാം കണ്ണുംപൂട്ടി

ക്കൊണ്ടു ഒന്നിലും ചെന്നുചാടരുതല്ലോ. യോഗി യുക്തിവാദങ്ങളുടെ ഘട്ടം കഴിഞ്ഞു കരിങ്കല്ലുപോലെ സുസ്ഥിരമായ ഒരു സിദ്ധാന്തത്തിൽ എത്തിയിരിക്കയാകുന്നു. അയാൾ ഇനി നോക്കുന്നത് അതിനെ ദൃഢീകരിപ്പാൻ മാത്രമാണ്. യോഗി പറയുന്നു: വാദിക്കരുത്; ഒരുത്തൻ വാദിപ്പാൻ നിങ്ങളെ നിർബന്ധി ച്ചാലും മിണ്ടരുത്. ഒരു വാദത്തിനും ഉത്തരം പറയരുത്. യഥേഷ്ടം പോയേക്കുക. എന്തുകൊണ്ടേന്നാൽ, വാദങ്ങൾ മനസിനെ കലക്കുകയേ ചെയ്യൂ. ബുദ്ധിയെ അഭ്യാസംകൊണ്ടു വശമാക്കുക മാത്രമാണ് വേണ്ടത്. അതുകൊണ്ടു അതിനെപ്പിന്നെയും ഉപദ്രവിച്ചിട്ടു പ്രയോജനം എന്ത്?. ബുദ്ധി ഒരു ദുർബലമായ ഉപകരണമേ ആകുന്നുള്ളു. അതിനു ഇന്ദ്രിയങ്ങളാൽ പരിച്ഛേദിക്കപ്പെട്ട ജ്ഞാനത്തെ മാത്രമേ നമുക്കു നൽകാൻ കഴിയൂ. യോഗി ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ കടന്നുപോകണം. അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിയുടെ ഉപയോഗം അവനില്ല. അതവനു നിശ്ചയമുണ്ട്. അതാണ് അവൻ മിണ്ടാത്തത്. അതാണ് അവൻ വാദിക്കാത്തത്, ഒരോ വാദവും മനസിന്റെ സമതയെ തെറ്റിക്കുന്നു. ചിത്തത്തിന്നു ഒരു കലക്കമുണ്ടാകുന്നു. ആ കലക്കം ഒരു അധോഗതിയുമാകുന്നു. ഈ വാദപ്രതിവാദങ്ങളും യുക്തിചിന്തകളും എല്ലാം വഴിക്കുള്ളവ മാത്രമാണ്. അവയുടെ അപ്പുറത്തായി വളരെ ഉയർന്ന സംഗതികളുണ്ട്. ജീവിതം മുഴുവനും പള്ളിയിൽപിള്ളരുടെ ശണ്ഠയ്ക്കും വാദപ്രതിവാദസഭയ്ക്കുമായിട്ടുള്ളതല്ല. ഈശ്വരപ്രാണിധാനം എന്നു വെച്ചാൽ കർമ്മഫലങ്ങൾ ഗുണമാകട്ടെ ദോഷമാകട്ടെ നാം എടുക്കാതെ (അഭിമാനിക്കാതെ) രണ്ടും ഈശ്വരനു സമർപ്പിച്ചിട്ടു സമാധാത്തോടെ ഇരിക്കുക ആകുന്നു.

സൂത്രം 2. സമാധിഭാവനാർത്ഥഃ ക്ലേശതനൂകരണാർത്ഥശ്ച

അർത്ഥം: *സമാധിഭാവനാർത്ഥഃ = സമാധിയെ സാധിക്കുന്നതിനും, ക്ലേശതനൂകരണാർത്ഥശ്ച = ക്ലേശങ്ങൾ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതിനും (ക്രിയായോഗം ഉപയുക്തമാകുന്നു).*

നാം അധികം പേരും നമ്മുടെ മനസ്സുകളെ 'കുരുത്തംകെട്ട കുട്ടികളെ'പ്പോലെ ബോധിച്ചതെല്ലാം ചെയ്തുകൊള്ളാൻ വിട്ടിരിക്കുകയാകുന്നു. അതു കൊണ്ടു മനസ്സിൽ നിയമത്തെ സാധിക്കുകയും, അതിനെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപറഞ്ഞ തപസ്സിനെ നിരന്തരമായഭ്യസിക്കുന്നതു് ആവശ്യമാകുന്നു. ഈ നിയമത്തിന്റെ അഭാവത്താലാണ് യോഗവിഘ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും നമുക്കു് ക്ലേശങ്ങളെ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതു്. മനസിനെ പിൻവലിച്ച് ഈ നാനാ ഉപയാങ്ങളെക്കൊണ്ട് അതിനേ ബന്ധിച്ചു നിർത്തിയെങ്കിൽ മാത്രമേ അവയെ ഒഴിക്കാൻ കഴിയൂ.

സൂത്രം 3. അവിദ്യാfസ്മിതാരാഗദ്വേഷാഭിനിവേശാഃ ക്ലേശാഃ

അർത്ഥം: *ക്ലേശഃ = ക്ലേശങ്ങൾ, അവിദ്യാfസ്മിതാരാഗദ്വേഷാഭിനിവേശാഃ = അവിദ്യ (അജ്ഞാനം), അസ്മിത (അഹങ്കാരം), രാഗം (കാമം), ദ്വേഷം (ക്രോധം), അഭിനിവേശം (ജീവതേച്ഛ) ഇങ്ങിനെ അഞ്ചാണ്. അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയും.*

ഇവയാണു പഞ്ചക്ലേശങ്ങൾ. നമ്മെ അസ്വതന്ത്രരാക്കിയ അഞ്ചു ബന്ധങ്ങൾ, അവിദ്യ തന്നെയാണ് അവശ്യമായും, മറ്റെല്ലാറ്റിന്റെയും മാതാവു്. അവൾ മാത്രമാണു് നമ്മുടെ സർവക്ലേശങ്ങൾക്കും കാരണം. വേറെ എന്തിനു നമ്മെ ക്ലേശിപ്പിപ്പാൻ കഴിയും? ആത്മാവിന്റെ സ്വഭാവം നിത്യാനന്ദമാണു്. അജ്ഞാനം അതായത് മായ, അല്ലെങ്കിൽ ഭ്രാന്തി; അതിനല്ലാതെ മറ്റേതിനു ആത്മാവിനെ ദുഃഖിപ്പിക്കാൻ കഴിയും? ആത്മാവിന്റേ ഈ ദുഃഖമെല്ലാം കേവലം ഭ്രാന്തി തന്നെ.

സൂത്രം 4. അവിദ്യാ ക്ഷേത്രമുത്തരേഷാം പ്രസുപ്തതനുവിച്ഛിന്നോദാരാണാം.

അർത്ഥം: *പ്രസുപ്തതനുവിച്ഛിന്നോദാരാണാം = മങ്ങിയും, സൂക്ഷ്മമായും, തടുക്കപ്പെട്ടും വർദ്ധിച്ചും ഇരിക്കുന്നു, ഉത്തരേഷാം*

= ഒടുവിലത്തെ നാലിനും (അസ്മിതാദികൾക്ക്), അവിദ്യാ = അജ്ഞാനം, ക്ഷേത്രം = ഉല്പത്തിസ്ഥാനമാകുന്നു.

സംസ്ക്കാരങ്ങളാണ് ഇവയ്ക്കെല്ലാം കാരണം. ഈ സംസ്ക്കാരങ്ങൾ പല മാത്രകൾ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു. മങ്ങിയ അല്ലെങ്കിൽ അന്തർലീനമായ സംസ്ക്കാരങ്ങളുണ്ട്. 'ഒരു ശിശുവിനെപ്പോലെ നിഷ്കളങ്കൻ' എന്നു ചൊല്ലുന്നതു നിങ്ങൾ പലപ്പോഴും കേൾക്കാറുണ്ടല്ലോ. എങ്കിലും ആ ശിശുവിൽ ക്രമേണ വെളിപ്പെട്ടുവരാറുള്ള ഒരു അസുരന്റേയൊ ദേവന്റേയൊ അവസ്ഥ മങ്ങിക്കിടക്കുന്നുണ്ടാവാം. യോഗിയിൽ പൂർവകർമ്മങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളായ ഈ സംസ്ക്കാരങ്ങൾ സൂഷ്മങ്ങളായിപ്പോയിരിക്കുന്നു. അതായത് അയാൾക്കു അതിനെ പ്രത്യക്ഷമായിത്തീരാതെ അടക്കിവയ്ക്കാൻ കഴിയത്തക്കവണ്ണം അത്ര കൃശമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. വിച്ഛിന്ന ശക്തിയേറിയ മറ്റൊരു ജാതി സംസ്ക്കാരങ്ങളാൽ ഏതിർക്കപ്പെട്ടിട്ട് കുറേനേരം തടഞ്ഞു നില്ക്കുമാറുണ്ട്. അങ്ങിനെയുള്ളവയാണ്. എന്നാൽ ആ പ്രതിബന്ധഹേതുക്കൾ നീങ്ങുമ്പോൾ അവ വീണ്ടും വരും. ഒടുവിലത്തേതു ഉദാരാവസ്ഥയാണ്. അനുകൂലമായ പര്യന്താവസ്ഥകളുണ്ടാകുമ്പോൾ സംസ്ക്കാരങ്ങൾക്ക് ഗുണമോ ദോഷമോ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു.

സൂത്രം 5. അനിത്യാശുചിദുഃഖാനാത്മസു നിത്യശുചിസുഖാത്മഖ്യാതിരവിദ്യാ.

അർത്ഥം: *അനിത്യാശുചിദുഃഖാനാത്മസു = അനിത്യമായും അശുചിയായും, ദുഃഖമായും അനാത്മാവായുമിരിക്കുന്നവയിൽ, നിത്യശുചിസുഖാത്മഖ്യാതി = നിത്യമെന്നും, ശുചിയെന്നും സുഖമെന്നും, ആത്മാവെന്നും ഉള്ളബോധം, അവിദ്യാ = അവിദ്യ (അജ്ഞാനം) ആകുന്നു.*

ഈ പല പ്രകാരമുള്ള സംസ്ക്കാരങ്ങളുടേയും ഏകകാരണം അജ്ഞാനമാണ്. അജ്ഞാനം എന്താണെന്നാണ് നാം ആദ്യം

അറിയേണ്ടതു്. നാം എല്ലാവരും 'ഞാൻ ഈ ശരീരമാണ്' എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ശുദ്ധവും സ്വയംപ്രകാശവും ആനന്ദമയവുമായ ആത്മചൈതന്യം ആണു്, എന്നല്ല. അതാണ് അജ്ഞാനം. നാം മനുഷ്യനെപ്പറ്റി വിചാരിക്കുന്നു. മനുഷ്യനെ ശരീരമായിട്ടു ഭാവിക്കുയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണു മഹാമോഹം.

സൂത്രം 6. ദൃഗ്ദർശനശക്ത്യോരേകാത്മതൈവാ*ƒ*സ്മിതാ

അർത്ഥം: *ദൃഗ്ദർശനശക്ത്യോഃ = ദൃക്ശക്തിയുടെയും ദർശനശക്തിയുടെയും (പുരുഷന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും), ഏകാത്മതാ = അഭേദം (അഭേദജ്ഞാനം), ഏവ = തന്നെ, അസ്മിതാ = അസ്മിത എന്ന ക്ലേശം.*

ദൃക്ക് വാസ്തവത്തിൽ നിർമ്മലവും, നിത്യശുദ്ധവും, അഖണ്ഡവും, അനശ്വരവുമായ ആത്മാവാണ്. അതാണു മനുഷ്യന്റെ ജീവൻ. എന്നാൽ ദർശനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ആണ്? ചിത്തം, ബുദ്ധി, മനസ്സ്, ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇവതന്നെ. ഇവ പുരുഷനു ബാഹ്യപദാർത്ഥങ്ങളെ കാണന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ആകുന്നു. ആ കാരണങ്ങളോട് (ദശർനങ്ങളോട്) ആത്മാവു അഭേദമാണെന്നു (അവയും ആത്മാവും വേറെ അല്ലെന്നു) തോന്നുന്നതാണ് അവിദ്യാരൂപമായ അജ്ഞാനം എന്നു പറയുന്നുത്. നാം 'ഞാൻ മനസ്സാണു്', 'ഞാൻ വിചാരമാണ്', 'ഞാൻ ക്രൂദ്ധനാണ്', 'ഞാൻ സന്തുഷ്ടനാണു്' ഇങ്ങനെ ഒക്കെ പറയുന്നു. നമുക്ക് എങ്ങിനെ ക്രുദ്ധനാവാം? എങ്ങിനെ നമുക്കു ദ്വേഷിപ്പാൻ സാധിക്കും? നിർവികാരമായ ആത്മാവ് നാം ആണെന്നു വേണം നാം വിചാരിപ്പാൻ. അതു നിർവികാരമാണെങ്കിൽ അതിന് എങ്ങനെ ഒരു ക്ഷണനേരമ് സന്തുഷ്ടിയോ അസന്തുഷ്ടിയോ ഉണ്ടാകും? അതു രൂപരഹിതവും, അപരിച്ഛിന്നവും, സർവവ്യാപകവുമാകുന്നു. അതിൽ വികാരമുണ്ടാക്കാൻ എന്തിനു കഴിയും? അത് എല്ലാ നിയമത്തിനും അതീതമാകുന്നു. എന്തിന് അതിനെ ബാധിപ്പാൻ കഴിയും? ലോകത്തിൽ ഉള്ള

ഒന്നിനും അതിന്മേൽ ഒരു കാര്യത്തെ ഉല്പാദിപ്പാൻ കഴികയില്ല. എങ്കിലും അജ്ഞാനത്താൽ നാം നമ്മെ ചിത്തത്തോടു അഭേദീ കരിക്കയും സുഖദുഃഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കു കയും ചെയ്യുന്നു.

സൂത്രം 7. സഖാനുശായീ രാഗഃ

അർത്ഥം: *സുഖാനുശായീ = സുഖവിഷയങ്ങളെ തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകുന്ന മനോഭാവം, രാഗഃ = രാഗം എന്ന ക്ലേശമാകുന്നു.*

ചില വിഷയങ്ങളിൽ നമുക്കു സുഖം തോന്നുന്നു. മനസ്സ് ഒരു പ്രവാഹം പോലെ അവയിലോട്ടു ഒഴുകിചെല്ലുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ സുഖവിഷയത്തിലേലുള്ള ഒഴുക്കിനാണ് രാഗം എന്നു പറയുന്നത്. നമുക്കു സുഖം നൽകാത്ത ഒരുവനോടും നമുക്കു രാഗം (സ്നേഹം) ഇല്ല. ഏറ്റവും കേവലമായ ചില വിഷയങ്ങളിൽ നമുക്കു ചിലപ്പോൾ സുഖം തോന്നുന്നു. എന്നാലും ഈ വിവരണം അവിടെയും ശരിയായിട്ടുള്ളതു തന്നെ. എവിടെ നമുക്കു സുഖം തോന്നുന്നോ അവിടെ നമുക്കു രാഗമുണ്ട്.

സൂത്രം 8. ദുഃഖാനുശായീ ദ്വേഷഃ

അർത്ഥം: *ദുഃഖാനുശായീ = ദുഃഖവിഷയങ്ങളിൽ തുടർന്നുള്ള (വൈമുഖ്യം), ദ്വേഷഃ = ദ്വേഷം എന്ന ക്ലേശമാകുന്നു.*

സൂത്രം 9. സ്വരസവാഹീ വിദുഷോപി തഥാരൂഢോഭിനിവേശഃ

അർത്ഥം: *സ്വരസവാഹീ = സ്വഭാവേന തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കു ന്നതായി, വിദുഷഃ അപി = വിദ്വാനുപോലും, തഥാരൂഢഃ = അപ്രകാരം തന്നെ ആത്മാവിൽ പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന (ജീവിതാശ), അഭിനിവേശഃ = അഭിനിവേശം എന്ന ക്ലേശമാകുന്നു.*

ജീവിതത്തോടുള്ള പിടിത്തം എല്ലാ ജന്തുക്കളിലും വെളിപ്പെട്ടിരി ക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ കാണുന്നല്ലോ. ഇതിന്മേലാണ് ഒരു ഭാവി ജീവിതത്തെപ്പറ്റിയ സിദ്ധാന്തത്തെ സ്ഥാപിപ്പാനായി പല ശ്രമങ്ങളും

ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടന്നാൽ മനുഷ്യർക്ക് ഒരു ഭാവിജീവിതത്തെക്കൂടി കാംക്ഷിക്കത്തക്കവണ്ണം ജീവിതത്തോട് അത്ര വലിയ ഇഷ്ടമാണ്. ഈ യുക്തിക്കു നിശ്ചയമായും വലിയ വിലവെപ്പൊന്നുമില്ലെന്നു പറഞ്ഞേ കഴിയൂ എന്നില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ ഏറ്റവും കൌതുകരമായ ഭാഗം ഇതാണ്. പശ്ചിമരാജ്യ ങ്ങളിൽ ഈ ജീവിതത്തോടുള്ള അഭിനിവേശം ഒരു ഭാവിജീവിത ത്തിന്റെ സംഭാവ്യതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായം മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചു മാത്രമേ യോജ്യമായിരിക്കുന്നുള്ളു. അന്യ ജന്തുക്കൾ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല. ഇന്ത്യയിൽ ഈ ജീവിത പ്രണയം കഴിഞ്ഞുപോയ അനുഭവങ്ങളെയും ജീവിതത്തേയും സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള ന്യായങ്ങളാൽ ഒന്നുകൂടി ആകുന്നു. ഉദാഹരണം, നമ്മുടെ എല്ലാ ജ്ഞാനവും അനുഭവത്തിൽ നിന്നു വന്നാണെന്നുള്ളതു ശരിയാണെങ്കിൽ, അപ്പോൾ ഒരിക്കലും അനുഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്തതേതോ അതിനെ നമുക്ക് ഒരിക്കലും സങ്കല്പിപ്പാനോ മനസിലാക്കാനോ കഴിയുന്നതല്ല. കോഴിക്കുഞ്ഞു ങ്ങൾ മുട്ടയിൽ നിന്നും പിരിഞ്ഞ ഉടനേതന്നെ തീറ്റകളെ കൊത്തി പ്പെറുക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. താറാവുകളെ പിടക്കോഴികൾ കൊത്തി പ്പിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒരു കാര്യം പലപ്പോഴും കണ്ടിട്ടുള്ള താണ്. അതായത് മുട്ടക്കകത്തു നിന്നു വെളിയിൽ വന്ന ഉടനെ അവ വെള്ളത്തിലേയ്ക്ക പാഞ്ഞുചെല്ലുന്നു. തള്ളയായ പിടക്കോഴി അവ മുങ്ങിച്ചത്തുപോമെന്നും വിചാരിക്കുന്നു. ജ്ഞാന ത്തിന്റെ മൂലം കേവലം അനുഭവം തന്നെ ആണെങ്കിൽ എവിടെ നിന്നാണ് ആ കോഴിക്കുഞ്ഞുകൾ തീറ്റി കൊത്തിപ്പെറുക്കാൻ പഠിച്ചത്? താറാക്കുഞ്ഞുകൾ എവിടെ നിന്നാണ് അവറ്റയുടെ സ്വാഭാവികമായ ഭൂതം ജലമാണെന്നും മനസിലാക്കിയത്? അതു സഹജബോധം (Instinct) ആണെന്നു നിങ്ങൾ പറയുന്നു എങ്കിൽ അതിനു അർത്ഥ മൊന്നുമില്ല. ഒരു വാക്ക് മാത്രം പ്രയോഗിക്കുന്നു, അത്രേയുള്ളു. അതു യുക്തിയല്ല. ഈ സഹജബോധം എന്താണ് നമുക്കു തന്നെ

തമ്മിൽ അനേകം സഹജബോധങ്ങൾ ഉണ്ടു്. നിങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ മിക്കവാറും പേർ പീയാനോ വായിക്കാറുണ്ടല്ലോ. ആദ്യം നിങ്ങൾ പഠിച്ചപ്പോൾ കറുത്തും വെളുത്തുമുള്ള കീലങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടേ വിരലുകൾ ഒരോന്നായി എത്ര സൂക്ഷിച്ചു ഊന്നേണ്ടിയിരുന്നു. എന്നാൽ വളരെ കൊല്ലത്തെ പരിചയത്തിനു ശേഷം ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു ഇഷ്ടജനങ്ങളുമായി സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ അതിന്മേൽ ശരിയായിത്തന്നെ പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതു സഹജബോധമായിത്തീർന്നിക്കുന്നു. അതുപോലെ നാം ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും പരിചയം കൊണ്ടു് എല്ലാം സഹജബോധമായിത്തീരുന്നു. സ്വയംവ്യാപാരശീല മായി വരുന്നു. എന്നാൽ നാം അറിഞ്ഞിടത്തോളം ഇപ്പോൾ സ്വയംവ്യാപൃതമായി നാം വിചാരിക്കുന്ന എല്ലാവും ക്ഷീണിച്ച വിവേകം തന്നെ ആകുന്നു. യോഗിയുടെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ സഹജബോധം ആവൃതമായ വിവേകം ആണു്. വിവേകം ആവൃതം (ലീനം) ആയിട്ടു സ്വയം വ്യാപൃതമായ സംസ്ക്കാരങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ഈ ലോകത്തിൽ നാം സഹജ ബോധം എന്നു പറയുന്നതെല്ലാം ആവൃതമായ വിവേകമാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നത് ശരിയായും ന്യായമായിട്ടുള്ളതു തന്നെ ആണ്. വിവേകം അനുഭവത്തിൽ നിന്നല്ലാതെ ഉണ്ടാവാൻ തരമില്ലാത്ത തിനാൽ എല്ലാ സഹജബോധവും, പൂർവാനുഭവങ്ങളുടെ ഫലം ആകുന്നു. കോഴിക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ കഴുകനെ പേടിക്കുന്നു. താറാ ക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ പോവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇതു രണ്ടും പൂർവാനുഭവങ്ങളുടെ ഫലമാണ്. ഇവിടെ ചോദ്യം വരുന്നത്, ഈ അനുഭവം ഒരു പ്രത്യേക ആത്മാവിന്റേതോ അല്ല കേവലം ശരീരത്തിന്റേതു തന്നെയോ? താറാവിനു സിദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന അനുഭവം അതിന്റെ മുത്തച്ഛന്മാരുടെതോ അല്ല അതിന്റെ സ്വന്തം തന്നയോ എന്നാകുന്നു. പുതിയ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വാദിക്കുന്നത് അതു ശരീരത്തിന്റെ വക എന്നാണു്. എന്നാൽ യോഗികളുടെ സിദ്ധാന്തം അതു ശരീരം വഴി സംക്രമിച്ചു വന്നിട്ടുള്ള മനസിന്റെ

അനുഭവം എന്നാകുന്നു. ഇതിനാണ് പനർജ്ജന്മസിദ്ധാന്തം എന്നു പറയുന്നത്. പ്രത്യക്ഷമെന്നോ ഊഹമെന്നോ സഹജബോധ മെന്നോ പറയുന്ന എല്ലാ ജ്ഞാനവും അനുഭവം എന്ന ഒറ്റ മാർഗത്തൂടെ വരേണ്ടതാണെന്നും, ഇപ്പോൾ സഹജബോധമെന്നു പറയപ്പെടുന്നതെല്ലാം ക്ഷീണിച്ചു

സഹജബോധമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന പൂർവാനുഭവങ്ങളുടെ ഫലമാണെന്നും ആ സഹജബോധം വീണ്ടും വർദ്ധിച്ച് ഊഹം (വിവേകം) ആയിത്തീരും എന്നും നാം കണ്ടുവല്ലോ. പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ ഇങ്ങിനെ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിന്മേലാണ് ഇന്ത്യയിൽ പുനർജന്മത്തിന്നനുകൂലങ്ങളായ പ്രധാന യുക്തികളിൽ ഒന്നു സ്ഥാപിതമായിരിക്കുന്നത്. പല പ്രകാരത്തിലുള്ള ഭയങ്ങളുടെ ആവർത്തിച്ചുള്ള അനുഭവങ്ങൾ കാലാന്തരത്തിൽ ജീവിതത്തോ ടുള്ള പിടിത്തത്തെ (അഭിനിവേശത്തെ) നിർമ്മിക്കുന്നു. ആതു കൊണ്ടാണ് ശിശു സ്വഭാവേന ഭയപ്പെടുന്നത്. വേദനയുടെ പൂർവാനുഭവം അതിനുണ്ട്. ഏറ്റവും വിദ്വാന്മാരായ ജനങ്ങളുണ്ട്. അവർക്ക് ഈ ശരീരം പൊയ്പോകുമെന്നറിയാം. 'സാരമില്ല, നമുക്ക് എത്രയോ നൂറു ശരീരങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ആത്മാവിന് മരണമില്ല' എന്നൊക്കെ അവർ പറയുകയും ചെയ്യും. അവരിൽ കൂടിയും അവരുടെ ബുദ്ധിപൂർവമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ആയിരുന്നിട്ടും ഈ അഭിനിവേശം നാം കാണുനുണ്ട്. അഭിനി വേശം എന്താണ്? അതു സഹജബോധരൂപമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു എന്നു നാം കണ്ടുവല്ലോ. യോഗികളുടെ അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രീയഭാഷ യിൽ ഇതിനു സംസ്ക്കാരങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. സംസ്ക്കാരങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായും ലീനമായും ചിത്തത്തിൽ മങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. മരണ ത്തിന്റെ എല്ലാ പൂർവ്വാനുഭവങ്ങളും നാം സഹജബോധം എന്നു പറയുന്ന എല്ലാവും 'അന്തർബോധം' (Sub-conscious) ആയി ത്തീർന്നിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങളാകുന്നു. അതു ചിത്തത്തിൽ കുടി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു; ഉദാസീനമായിരിക്കുന്നില്ല. അന്തർഭാഗത്തൂടെ

വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാകുന്നു. സ്ഥൂലങ്ങളായ ചിത്തവൃത്തികളെ നമുക്ക് അറികയും അനുഭവിക്കയും ചെയ്യാം, അവയെ അധികം എളുപ്പത്തിൽ നിയമനംചെയ്കയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ ഈ സൂക്ഷ്മസഹജബോധങ്ങളെ എന്താണ് ചെയ്യുക? അവയെ എങ്ങിനെ നിയമനം ചെയ്യാം? ഞാൻ കോപിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മുഴുവൻ മനസ്സും കോപത്തിന്റെ ഉഗ്രമായ ഒരു അലയായിത്തീരുന്നു. ഞാൻ അതറിയുന്നു, കാണുന്നു, സ്പർശിക്കുന്നു. എനിക്ക് അതിനെ എളുപ്പത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാം. അതിനോട് എതിർക്കാം. എന്നാൽ അങ്ങിനെ എതിർക്കുന്നതിൽ അതിനെ ക്കടന്നു അടിയിലേക്കു ചെല്ലാതെ എനിക്ക് പൂർണ്ണവിജയം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഒരുത്തൻ എന്നോടു ഏറ്റവും പരുഷമായി സംസാരിക്കുന്നു. എനിക്കു ദ്വേഷം പിടിക്കുന്നു എന്ന് എനിക്ക് തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്റെ കോപം മുഴുവനായി, ഞാൻ എന്നെ മറന്നു, ആ കോപത്തോടു ഐക്യരൂപ്യം പ്രാപിക്കുന്നതു വരെ അവൻ അപ്രകാരം തന്നെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആദ്യം അവനെന്നെ അധിക്ഷേപിപ്പാൻ ഭാവിചാപ്പോൾ 'എനിക്ക് കോപം വരാൻപോകുന്നു' എന്ന വിചാരം ഉണ്ടായിരുന്നു. കോപം ഒരു വസ്തുവും ഞാൻ മറ്റൊന്നും ആയിരുന്നു. എന്നാൽ എപ്പോൾ എനിക്കു കോപം വന്നുവോ അപ്പോൾ ഞാനും കോപവും ഒന്നായിത്തീർന്നു. ഈ വികാരങ്ങളെ അവ നമ്മുടെ മേൽ വരാൻ പോകുന്നു എന്ന് നാം അറിയുന്നതിനുമുമ്പു അങ്കുരത്തിൽ, വേരിൽ, അതായത് അവയുടെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയിൽ വച്ചുതന്നെ നിയമനം ചെയ്തുകളയേണ്ടതാകുന്നു. മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിൽ ഏറിയ കൂറും ജനങ്ങൾ ഈ വികാരങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയെ അതായത് അവ സ്വബോധത്തിന്റെ അടിയിൽ നിന്ന് മെല്ലെ മെല്ലെ മേല്പോട്ടേക്കു വരുന്ന ആ അവസ്ഥയെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞിട്ടുതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. ഒരു നീർപ്പോള തടാകത്തിന്റെ അടിയിൽ നിന്നു പൊങ്ങുമ്പോൾ എന്നുതന്നെയല്ല മിക്കവാറും അതു വെള്ളത്തിന്റെ ഉപരിഭാഗത്തിനു അടുത്തെത്തിയാൽ തന്നെയും നാം അതിനെ

കാണുന്നില്ല. അതു മേൽവന്നു പൊട്ടുകയും ഒരു ചെറിയ ചലനം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമാണ് അതുണ്ടെന്നു നാം അറിയുന്നത്. അലകളെ അടക്കുന്നതിൽ അവയുടെ സൂക്ഷ്മമൂല ങ്ങളിൽ പിടിച്ചെങ്കിലല്ലാതെ നമുക്കു വിജയമുണ്ടാകയില്ല. അവയിൽ പിടിച്ച അലകൾ സ്ഥൂലമായിത്തീരുന്നതിനുമുമ്പ് അവയെ നിയമനം ചെയ്തെങ്കിലല്ലാതേ ഒരു വികാരത്തേയും മുഴുവൻ കീഴടക്കാൻ നാം ആശിക്കേണ്ട. വികാരങ്ങളെ കീഴടക്കുന്നതിനു നാം അവയുടെ നാരായവേരിൽ വച്ചുതന്നെ അവയ അമർത്തണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ അവയുടെ ബീജങ്ങളെത്തന്നെ ചുടാൻ നമുക്കു ശക്തിയുണ്ടാവു. വറുത്ത വിത്തുകൾ വിതച്ചാൽ എങ്ങനെ മുളച്ചുവരുന്നില്ലയോ അതുപോലെ അങ്ങിനെ സംയമിക്കപ്പെട്ട വികാരങ്ങൾ പിന്നെ ഒരിക്കലും പൊങ്ങിവരികയില്ല.

സൂത്രം 10. തേ പ്രതിപ്രസവഹേയാസ്സൂക്ഷ്മാഃ

അർത്ഥം: *പ്രതിപ്രസവഹേയാഃ = വിപരീത പരിണാമത്താൽ നീക്കത്തക്ക, തേ = ആ പഞ്ചക്ലേശങ്ങൾ, സൂക്ഷ്മാഃ = (വറുത്ത വിത്തുപോലേയുള്ള) സൂക്ഷ്മങ്ങളാകുന്നു.*

എങ്ങിനെയാണ് ഈ സൂക്ഷസംസ്കാരങ്ങളെ നിയമനം ചെയ്യുന്നത്? നാം വലിയ അലകളിൽനിന്നു ആരംഭിച്ചു താഴോട്ടു താഴോട്ടു പോകണം. ദൃഷ്ടാന്തം കോപരൂപമായ ഒരു വലിയ അല മനസ്സിൽ വരുമ്പോൾ എങ്ങിനെയാണ് നാം അതിനെ അടക്കേ ണ്ടത്? ഉടനെ ഒരു വിപരീതമായ വലിയ അലയെ ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ചിട്ടു തന്നെ. സ്നേഹത്തെപ്പറ്റി വിചാരിക്കുക. ചിലപ്പോൾ ഒരു അമ്മ ഭർത്താവിനോടു കഠിനമായി കോപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനിട യ്ക്കു കുട്ടി അടുക്കൽ വന്നുചേരുന്നു. അവൾ കുട്ടിയെ ഉമ്മ വെയ്ക്കുന്നു. പഴയ അല ശമിക്കുന്നു. ഒരു പുതിയ അല ഉണ്ടാകുന്നു. അതായത് കുട്ടിയോടുള്ള സ്നേഹം ആകുന്ന അല പൊങ്ങി വരുന്നു. അത് മറ്റേതിനെ അടക്കുന്നു. സ്നേഹം കോപത്തിനു

വിരുദ്ധമാണ്. അതുകൊണ്ട് നാം നിരസിപ്പാൻ വിചാരിക്കുന്ന വൃത്തികളെ വിരുദ്ധവൃത്തികളെ ഉത്ഭവിപ്പിച്ചിട്ടു കീഴടക്കാമെന്നു നാം കാണുന്നു. അപ്പോൾ നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മമായ സ്വഭാവത്തിൽ ഈ സൂക്ഷ്മമായ വിരുദ്ധവൃത്തികളെ ഉണ്ടാക്കാമെങ്കിൽ അവ സ്വബോധത്തിന്റെ രംഗത്തിനു അടിയിലുള്ള കോപത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ വ്യാപാരത്തെ തടയുന്നതാണ്. സഹജബോധജന്യ മായ എല്ലാ വ്യാപരങ്ങളും ആദ്യം സബോധവ്യാപാരങ്ങളായി ആരംഭിച്ചു സൂക്ഷ്മതരങ്ങളായി തീർന്നിട്ടുള്ളവയാണെന്നു നാം ഇപ്പോൾ കണ്ടിരിക്കുന്നുവല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ബോധവത്തായ ചിത്തത്തിൽ ഇടവിടാതെ നല്ല വൃത്തികൾ ഉൽപാദിപ്പിച്ചാൽ അവ അടിയിലേക്കു പോയി സൂക്ഷ്മമായിത്തീർന്നു സംസ്കാരരൂപമായി രിക്കുന്ന ചീത്ത വിചാരങ്ങളോടു എതിർക്കുന്നതാണ്.

സൂത്രം 11. ധ്യാനഹേയാസ്തദ്വൃത്തയഃ

അർത്ഥം: *തദ്വൃത്തയഃ = ക്ലേശങ്ങളുടെ (സുഖദുഃഖാദികളായ) വൃത്തികൾ, ധ്യാനഹേയാഃ = ചിത്തൈകാഗ്രതയാൽ നിവർത്തിക്ക പ്പെടാം.*

സ്ഥൂലവൃത്തികളുടെ ഉദയത്തെ തടുക്കുന്നതിനുള്ള മഹത്തായ ഉപായങ്ങളിൽ ഒന്നാണു ധ്യാനം. ധ്യാനംകൊണ്ടു വൃത്തികളേ നിയമിപ്പാൻ മനസ്സിനെ ശക്തമാക്കിച്ചെയ്യുന്നതിനു നിങ്ങൾക്കു കഴിയും. ധ്യാനത്തെ അത് ഒരു സ്വഭാവമായിത്തീരുന്നതുവരേയും വിചാരിക്കാത്തപ്പോൾ കൂടിയും, അതു സ്വഭാവേന വന്നേക്കുന്നതു വരേയും വളരെ ദിവസങ്ങളോ മാസങ്ങളോ വത്സരങ്ങളോ മുഴുവൻ പരിശീലിക്കുന്നതായാൽ കോപത്തേയും വൈരത്തേയും നിയമിക്ക യും തടുക്കയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

സൂത്രം 12. ക്ലേശമൂലഃ കർമ്മാശയോ ദൃഷ്ടാദൃഷ്ട ജന്മവേദനീയഃ

അർത്ഥം: *ക്ലേശമൂലഃ = ക്ലേശജന്യമായ. കർമ്മാശയഃ = കർമ്മാശയം (വാസന), ദൃഷ്ടാദൃഷ്ട ജന്മവേദനീയഃ = വർത്ത മാനവും ഭാവിയുമായ ജന്മങ്ങളാൽ ഊഹിക്കത്തക്കതാണ്.*

കർമ്മാശയം എന്നാൽ സംസ്കാരങ്ങളുടെ ആകത്തുക എന്നർത്ഥമാണ്. നാം ഏതെങ്കിലും കർമ്മം ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സു ചലിച്ച് ഒരു അലയായിത്തീരുന്നു. ആ കർമ്മം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ അല അടങ്ങി എന്നു നമുക്കു തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ അല്ല. അതു സൂക്ഷ്മമായിത്തീരുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതു പിന്നേയും അവിടെത്തന്നെ ഉണ്ട്. ആ വിഷയത്തെ നാം ഓർമ്മിപ്പാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അതു വീണ്ടും പൊങ്ങിവരുന്നു. ഒരു അലയായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നതുതന്നെ. അതവിടെ ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ ഓർമ്മ ഉണ്ടാകുന്നതല്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഓരോ കർമവും, ഓരോ വിചാരവും, നല്ലതോ ചീത്തയോ ആകട്ടെ താഴോട്ടുപോയി സൂക്ഷ്മമായിത്തീർന്ന് അവിടെ സഞ്ചയിക്കപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് അവയെ സുഖാവഹവും ദുഃഖാവഹവുമായ രണ്ടു വിചാരങ്ങളേയും ക്ലേശങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. കാരണം, യോഗികളുടെ അഭിപ്രായ പ്രകാരം കാലാന്തരത്തിൽ രണ്ടു ദുഃഖാവഹമായിത്തന്നെ തീരുന്നു. ഇന്ദ്രിയജന്യങ്ങളായ എല്ലാ സുഖങ്ങളും ദുഃഖത്തെ ഉണ്ടാക്കു ന്നതാണ്. എല്ലാ സുഖാനുഭവവും വീണ്ടും അധികസുഖാനുഭവ ത്തിനുള്ള തൃഷ്ണയെ ജനിപ്പിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി, ദുഃഖം വരുകയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് അതിരില്ല. അവൻ ആഗ്രഹിച്ചാഗ്രഹിച്ചു പോകുന്നു. ആഗ്രഹം സാദ്ധ്യമാകാത്ത ഒരു സ്ഥാനത്തുവരും. അപ്പോൾ ശേഷിക്കുന്നതു ദുഃഖംതന്നെ. അതുകൊണ്ട് യോഗികൾ നല്ലതോ, പൊല്ലാത്തതോ ആയ ഇന്ദ്രിയാനുഭവങ്ങളുടെ ആകത്തുകയെ ക്ലേശം എന്നു വിചാരി ക്കുന്നു. അവ ആത്മാവിന്റെ മോക്ഷമാർഗ്ഗത്തെ തടയുന്നു. ആതു പോലെ തന്നെ നമ്മുടെ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളുടെയും സൂക്ഷ്മമൂലമായ

സംസ്കാരങ്ങളും, ഈ ജീവിതത്തിലോ ഇനി വരാനിരിക്കുന്നുള്ള ജീവിതത്തിലോ സംഭവിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്. ചില വിശേഷ സംഗതികളിൽ ഈ സംസ്!കാരങ്ങൾ ഏറ്റവും ബലവത്തായിരിക്കുമ്പോൾ ശീഘ്രത്തിൽ ഫലം നൽകും. അത്യുൽകടമായ പുണ്യമോ പാപമോ ചെയ്താൽ ഈ ജന്മത്തിൽ തന്നെ ഫലംവരും. ശുദ്ധസംസ്കാരങ്ങളുടെ അതിമഹത്തായ ശക്തിയെ ശേഖരിച്ചാൽ മനുഷ്യർ മരിക്കേണ്ടതായിത്തന്നെ വരികയില്ലെന്നും, ഈ ജീവിതത്തിൽ വച്ചുതന്നെ ശരീരങ്ങളെ ദിവ്യശരീരങ്ങളായി മാറ്റിക്കൊള്ളാമെന്നും കൂടി യോഗികൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. അനേക ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളെ യോഗികൾ ഗ്രന്ഥ ങ്ങളിൽ ഉദാഹരിക്കുന്നുമുണ്ട്. അങ്ങിനെയുള്ള മനുഷ്യർ (സിദ്ധ പുരുഷന്മാർ) തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭൂതങ്ങളെ തന്നെ മാറ്റി ക്കളയുന്നു. അവർ ശരീരാണുക്കളെ രോഗം ബാധിക്കാതിരിക്ക തക്കവണ്ണം മാറ്റി നവീകരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് മരണം എന്നു പറയുന്നത് അവർക്കുണ്ടാകുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടു അങ്ങിനെ വന്നുകൂടാ? ശാരീരവിജ്ഞാനംപ്രകാരം ആഹാരം എന്നു പറഞ്ഞാൽ സൂര്യനിൽ നിന്നു കിട്ടുന്നു ജീവിതശക്തിയെ സാത്മ്യ പ്പെടുത്തുക എന്നാണർത്ഥം. ഈ ശക്തി സസ്യങ്ങളിൽ എത്തുന്നു. അതിനെ ഒരു ജന്തു ഭക്ഷിക്കുന്നു. ജന്തുവിനെ നാമും ഭക്ഷിക്കുന്നു. അതിന്റെ ശാസ്ത്രീയയുക്തി ഇതാണ്. അത്രമാത്രം ശക്തി നാം സൂര്യനിൽനിന്നു ഗ്രഹിക്കയും, അതിനെ നമ്മുടെ അംശമാക്കി ക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഈ ശക്തി സാത്മീകരണത്തിനു ഒരു മാർഗ്ഗം മാത്രമേ ആകാവു എന്നു എന്ത്? സസ്യങ്ങളുടെ മാർഗ്ഗമല്ല നമ്മുടേത്. ഭൂമി ശക്തിയെ സാത്മീ കരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം നമ്മളുടേതിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഭിന്നമായിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരു വിധത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ എല്ലാവും ശക്തിയെ സാത്മീകരിച്ചുകൊള്ളുന്നു. യോഗികൾ മനഃശക്തികൊണ്ടു മാത്രം ജീവശക്തിയെ സാത്മീകരിക്കാമെന്നും, സാധരണ രീതികളെ ആശ്രയിക്കാതെ തന്നെ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്ര

ശക്തിയെ അവഹിച്ചുകൊള്ളുന്നതിനു തങ്ങൾക്കു കഴിയുമെന്നും പറയുന്നു. ചിലന്തി തന്റെ അംശമായ ഒരു സാധനത്തിൽ നിന്നുതന്നെ വലയുണ്ടാകുന്നു; എന്നിട്ട് അതിന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെ കെട്ടികിടക്കുന്നു; വലയുടെ നൂൽ വഴിയായല്ലാതെ ഒരിടത്തും പോകാൻ അതിനു സാധിക്കുന്നില്ല. അതുപോലെ നാമും നമ്മുടെ അംശത്തിൽനിന്നു തന്നെ സിരകളാകുന്ന വലകളെ ശ്രമിച്ചു ഉണ്ടാക്കി; നമുക്കും അവയുടെ വഴിയായല്ലാതെ ഒരു വ്യാപാരവും ചെയ്വാൻ വഹിയാ. നാം അതിനാൽ കെട്ടപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ട ആവശ്യകത ഇല്ലെന്നാണ് യോഗി പറയുന്നത്. അതുപോലെ വിദ്യുച്ഛക്തിയെ നമുക്കു ലോകത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്തേയ്ക്കും അയയ്ക്കാം. എന്നാൽ നാം അതു ഇരുമ്പുകമ്പികൾ വഴിയായി അയയ്ക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിക്കു വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ ഒരു വലിയ സംഘാതത്തെ കമ്പികൾ ഒന്നും കൂടാതെ തന്നെ അയപ്പാൻ സാധിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടു നമുക്ക് അങ്ങിനെ ചെയ്തുകൂടാ? നമുക്കു മാനസിക വിദ്യുച്ഛക്തിയെ അയയ്ക്കാം. മനസ്സു എന്നു പറയുന്നതു അധികവും വിദ്യുച്ഛക്തിയോടു സമമായ ഒന്നാകുന്നു. ഈ സ്നായുദ്രവത്തിൽ കുറെ വിദ്യുച്ഛക്തി അടങ്ങീട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതു സ്പഷ്ടമാണ്. എന്തെന്നാലിതു സൂചിഭവിക്കുന്നു. വൈദ്യുതമായ എല്ലാ നിയോഗങ്ങളേയും അനുസരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. നമുക്കു നമ്മുടെ വൈദ്യുതിയെ ഈ സിരാമാർഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടി മാത്രമെ അയയ്ക്കാൻ കഴിയൂ. ഈ സഹായത്തെ അവലംബിക്കാതെതന്നെ എന്തുകൊണ്ട് മാനസവൈദ്യുതിയെ നമുക്കു അയപ്പാൻ പാടില്ല? ഇതു പൂർണ്ണമായും ശക്യവും, പ്രവൃത്തിയോഗ്യവുമാണെന്നും അതു നമുക്കു ചെയ്വാൻ സാധിച്ചാൽ പ്രപഞ്ചത്തെ മുഴുവൻ വ്യാപരിപ്പിക്കാമെന്നും യോഗി പറയുന്നു. എവിടെയെങ്കിലുമുള്ള ഏതൊരാളുമായി സിരാബന്ധങ്ങളുടെ യാതൊരു സഹായവു മപേക്ഷിക്കാതെ പ്രവൃത്തി നടത്താം. ആത്മാവു ഈ പ്രണാളിക ളിൽ കൂടി വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ ജീവിച്ചിരിക്കയാ ണെന്നു നാം പറയുന്നു. ആ പ്രണാളികൾ നശിക്കുമ്പോൾ അയാൾ

മരിച്ചു എന്നും, നാം പറയുന്നു. എന്നാൽ ഈ പ്രണാളി കളോടുകൂടിയോ കൂടാതെ തന്നെയോ രണ്ടിലൊരു വിധത്തിൽ വ്യാപരിപ്പാൻ ഒരാൾക്കു കഴിയുമെങ്കിൽ അയാൾക്കു ജനനം എന്നും മരണം എന്നും പറഞ്ഞാൽ ഒരർത്ഥവുമുണ്ടായിരിക്കയില്ല. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള എല്ലാ പിണ്ഡങ്ങളും തന്മാത്രകളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. അവയുടെ ഘടനയിൽ മാത്രമാണ് വ്യത്യാസം വരുന്നത്. ഘടിപ്പിക്കുന്നതു നിങ്ങളാണെങ്കിൽ ആ പിണ്ഡത്തെ നിങ്ങൾക്കു ഒരു വിധത്തിലോ മറ്റൊരു വിധത്തിലോ ആക്കി ത്തീർക്കാം. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ നിങ്ങളല്ലാതെ ആരാണു ണ്ടാക്കുക? ആര് ആഹാരം ഭക്ഷിക്കുന്നു? നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മറ്റൊരാളാണ് ഭക്ഷിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വളരെ ദിവസം ജീവിക്കയില്ല. ആരാണ് ആഹാരത്തിൽ നിന്നു രക്തമുണ്ടാക്കുന്നത്? നിശ്ചയമായും നിങ്ങൾതന്നെ. ആരാണ് രക്തത്തെ സാത്മീകരിച്ചു രക്തനാഡികളിൽ കൂടി പ്രവഹിപ്പിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾ. സിരകളെ ആരു സൃഷ്ടിക്കുന്നു? മാംസപേശികളെ ആരു നിർമ്മിക്കുന്നു? നിങ്ങളുടെ സ്വന്ത പദാർത്ഥത്തിൽനിന്നു നിങ്ങൾ തന്നെ നിർമ്മിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ നിർമ്മാതാവു നിങ്ങൾ തന്നെ. അതിൽ പാർക്കുന്നതും നിങ്ങൾ. അതിനെ നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള ജ്ഞാനം മാത്രം നമുക്കു നഷ്ടമായിപ്പോയി എന്നേ ഉള്ളു. നാം സ്വയം ചലനയന്ത്രംപോലെ ആയിത്തീർന്നു; അധഃപതിച്ചു. നിർമ്മിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം നാം മറന്നുപോയി. അതുകൊണ്ടു നാം സ്വയം ചലിതമായി ചെയ്യുന്നതുതന്നെ വീണ്ടും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നു. നാമാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. നിർമ്മിക്കുന്നതിനെ നാംതന്നെ നിയന്ത്രിക്കയും വേണം. നമുക്ക് അങ്ങിനെ ചെയ്വാൻ സാധിച്ചാൽ ഉടൻ നമ്മുടെ ഇഷ്ടം പോലെ തന്നെ നിർക്കിക്കുന്ന തിനു നാം ശക്തരായിത്തീരും. നമുക്കു ജനനമോ മരണമോ രോഗമോ യാതൊന്നും പിന്നെ ഉണ്ടാകയുമില്ല.

സൂത്രം 13. സതി മൂലേ തദ്വിപാകോ ജാത്യായുർഭോഗാഃ

അർത്ഥം: മൂലേ സതി = മൂലം (ക്ലേശങ്ങളാകുന്ന കാരണം) ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ, തദ്വിപാകാഃ = അതിന്റെ ഫലമായി (കാര്യമായി), ജാത്യായുർഭോഗാഃ = ജാതി (ജന്മം) ആയുസ്സ് സുഖദുഃഖാനുഭവം ഇവ (ഉണ്ടാകുന്നു).

കാരണങ്ങളായ സംസ്കാരങ്ങൾ ശേഷിച്ചിരുന്നിട്ടു കാര്യങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നു. കാരണം നശിച്ചു കാര്യമായിത്തീരുന്നു. കാര്യം കുറേക്കൂടി സൂക്ഷ്മമായിട്ടു അടുത്ത കാര്യത്തിന്റെ കാരണമായിത്തീരുന്നു. വൃക്ഷത്തിൽ നിന്നു വിത്തുണ്ടാകുന്നു. അതു കാരണമായും തീരുന്നു. ഇങ്ങിനെയാണ്. നമ്മുടെ ഇപ്പൊഴത്തെ പ്രവൃത്തികൾ എല്ലാം കഴിഞ്ഞുപോയ സംസ്കാരങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളാണ്. വീണ്ടും, ഇപ്പോഴത്തെ സംസ്കാരങ്ങൾ ഇനി വരുവാനുള്ള പ്രവൃത്തികൾക്കു കാരണമായും തീരുന്നു. ഇങ്ങിനെ നാം പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്, കാരണം ഉണ്ടായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ ജാതി അല്ലെങ്കിൽ ജന്മരൂപമായ കാര്യം സംഭവിച്ചേ കഴിയു എന്നു ഈ സൂത്രങ്ങളിൽ പറയുന്നു. ഒന്നു മനുഷ്യനായിരിക്കും; മറ്റൊന്നു ഒരു ദേവൻ; വേറൊന്നു ഒരു മൃഗം; ഇനിയൊന്നു ഒരു രാക്ഷസൻ; ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ ഭിന്നകാര്യങ്ങൾ കാണുന്നു. ഒരാൾ അമ്പതുകൊല്ലം ജീവിക്കുന്നു. മറ്റൊരാൾ നൂറു കൊല്ലം. വേറൊരാൾ പ്രാപ്തിയാകാതെ രണ്ടുകൊല്ലത്തിനുള്ളിൽ മരിച്ചുപോകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവിതത്തിലുള്ള ഈ ഭേദങ്ങളെല്ലാം കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളാണ്. ഒരുത്തൻ ജനിച്ചതു സുഖാനുഭവത്തിനായി മാത്രമാണോ എന്നു തോന്നുന്നു. അവൻ ഒരു വൻ കാട്ടിൽപോയി ഒളിച്ചിരുന്നാൽ കൂടിയും സുഖാനുഭവങ്ങൾ അവനെ തേടി അവിടവിടെ എത്തുന്നു. മറ്റൊരുത്തൻ എവിടെ പോയാലും ദുഃഖം അവനെ പിന്തുടർന്നു ചെല്ലുന്നു. എല്ലാം അവനു ദുഃഖമായിത്തീരുന്നു. ഇതെല്ലാം അവരുടെ പഴയ കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലം തന്നെ. യോഗികളുടെ തത്വശാസ്ത്രപ്രകാരം സൽകർമ്മങ്ങളെല്ലാം സുഖത്തേയും ദുഷ്!കർമ്മങ്ങളെല്ലാം ദുഃഖ

ത്തെയും ആനയിക്കുന്നു. ദുഷ്പ്രവൃത്തിചെയ്യുന്ന ഏതൊരുവനും അതിന്റെ ദുഃഖരൂപമായ ഫലത്തെ നിശ്ചയമായും അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നു.

സൂത്രം 14. തേ ഹ്ലാദപരിതാപഫലാഃ പുണ്യാപുണ്യഹേതുത്വാൽ

അർത്ഥം: *തേ = ജാത്യാദികൾ, പുണ്യാപുണ്യഹേതുത്വാൽ = പുണ്യപാപങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകയാൽ, ഹ്ലാദപരിതാപഫലാഃ = സുഖദുഃഖങ്ങളാകുന്ന ഫലങ്ങളോടുകൂടിയവ (ആകുന്നു).*

സൂത്രം 15. പരിണാമതാപസംസ്കാരദുഃഖൈർഗ്ഗുണവൃത്തി-വിരോധാച്ച ദുഃഖമേവ സർവ്വം വിവേകിനഃ

അർത്ഥം: *പരിണാമതാപസംസ്കാരദുഃഖൈഃ = അവസാനം, ചിന്ത, സംസ്കാരം ഇവയിൽ നിന്നുള്ള ദുഃഖങ്ങളാലും, ഗുണ വൃത്തിവിരോധാച്ച = സത്വാദിഗുണങ്ങളുടെ സുഖാദി വൃത്തികൾ പരസ്പരവിരുദ്ധങ്ങളാകകൊണ്ടും, വിവേകിനഃ = തിരിച്ചറിവുള്ള യോഗികൾക്ക്, സർവം = എല്ലാം, ദുഃഖമേവ = ദുഃഖം തന്നെ.*

യോഗികൾ പറയുന്നു: വിവേകശക്തിയുള്ള മനുഷ്യൻ, അതായതു സൂക്ഷ്മഗ്രാഹിയായ മനുഷ്യൻ, സുഖമെന്നും ദുഃഖ മെന്നും പറയുന്ന എല്ലാ വിഷയങ്ങളേയും പരിശോധിച്ചു നോക്കു കയും അവ എല്ലായ്പോഴും തുല്യമായിരിക്കുന്നു എന്നും അവറ്റിൽ ഒന്നു മറ്റേതിനെ പിന്തുടരുകയും മറ്റേതിൽ ലയിക്കുകയും ആണെന്നും അറികയും ചെയ്യണം. മനുഷ്യൻ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മൃഗതൃഷ്ണികയെ പിന്തുടരുകയാണെന്നും, ഒരിക്കലും അവന്റെ ആഗ്രഹപൂർത്തി ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്നും സൂക്ഷ്മഗ്രാഹി കാണുന്നു. ഈ ലോകത്തിൽ നാശം പ്രാപിക്കാത്ത ഒരു സ്നേഹം ഒരിക്കലും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും ആശ്ചര്യകരമായ സംഗതി, ക്ഷണംതോറും ജനങ്ങൾ നമ്മുടെ ചുറ്റും മരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി നാം കണ്ടിട്ടും നാം ഒരിക്കലും മരിക്ക യില്ലെന്നു വിചാരിക്കുന്നതാണെന്നു മഹാനായ യുധിഷ്ഠിരരാജാവ്

ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു. മൂഢന്മാരുടെ ഇടയിൽ ഇരുന്നിട്ടും നാം മാത്രം വ്യത്യസ്തമാണെന്ന്, അതായതു വിദ്വാന്മാരാണെന്നു നാം കരുതുന്നു. എല്ലാത്തരം അസ്ഥിരങ്ങളായ അനുഭവങ്ങളുടെയും മദ്ധ്യത്തിൽ നമ്മുടെ സ്നേഹംമാത്രം സ്ഥിരസ്നേഹമാണെന്നും നാം വിചാരിക്കുന്നു. അതെങ്ങിനെ വരാം? സ്നേഹം കൂടിയും സ്വാർത്ഥപരമായിരിക്കുന്നു. ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെയും കുട്ടികളു ടെയും സുഹൃത്തുകളുടെയും സ്നേഹംകൂടിയും ഒടുവിൽ നശിക്കു ന്നതായി നമുക്കു കാണാമെന്നു യോഗി പറയുന്നു. നാശം ജീവിതത്തിലുള്ള എല്ലാറ്റിനേയും പിടികൂടുന്നു. എല്ലാവും, സ്നേഹം കൂടിയും, നശിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ ഒരു വിവേകത്താൽ ഈ ലോകം എത്ര മിഥ്യയായും സ്വപ്നസദൃശമായും ഇരിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടറിയുന്നത്. അപ്പോൾ വൈരാഗ്യത്തിന്റെ ഒരു ലേശം അവനു ലഭിക്കുന്നു; അതീത തത്ത്വത്തിന്റെ ഒരു തുമ്പിൽ പിടികിട്ടുന്നു. ഈ ലോകത്തെ വിട്ടു കളഞ്ഞാൽ മാത്രമേ മറ്റേതു കിട്ടു. ഇതിനെ പിടിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഒരിക്കലും കിട്ടുകയില്ല. ഇന്ദ്രിയസുഖങ്ങളേയും ഭോഗങ്ങളേയും ത്യജിക്കാതെ മഹാത്മാവായി തീർന്നിട്ടുള്ള ഒരാൾ ഒരിക്കലും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. പ്രകൃതിയുടെ ഭിന്നശക്തികൾ തമ്മിലുള്ള പോരാട്ട മാണ് ദുഃഖത്തിനു കാരണമായിത്തീരുന്നത്. ഒന്ന് ഒരു വഴിക്കും മറ്റൊന്നു മറ്റൊരുവഴിക്കും വലിച്ചിട്ടു ശാശ്വതസുഖം അസാദ്ധ്യ മാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

സൂത്രം 16. ഹേയം ദുഃഖമനാഗതം.

അർത്ഥം: *അനാഗതം = വരുവാനുള്ള ദുഃഖം, ഹേയം = ത്യജി ക്കേണ്ടത് ആണ്.*

ചില കർമ്മങ്ങൾ നാം പ്രവർത്തിച്ചുകഴിഞ്ഞു, ചിലത് ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, ചിലതു ഭാവിയിൽ ഫലം തരാൻ

പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്പോൾ തന്നെ നാം പ്രവർത്തിച്ചു കഴിഞ്ഞതു കഴിഞ്ഞുപോയി.

ഇപ്പോൾ നാം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ക!ർമ്മങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ചു കഴിയേണ്ടതാണ്. ഭാവിയിൽ ഫലം നൽകാനായി കാത്തിരിക്കുന്ന കർമ്മങ്ങളെ മാത്രമാണ് നമുക്കു നിയന്ത്രിക്കയും കീഴടക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നത്. അതുകൊണ്ടു ഇതുവരെ ഫലോന്മുഖമായിരിക്കുന്ന കർമ്മങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിന്നായാണ് എല്ലാ ശക്തികളേയും പ്രയോഗിക്കേണ്ടത്. 'തേ പ്രതിപ്രസവ ഹേയാഃ സൂക്ഷ്മാഃ' എന്നു മുൻസൂത്രത്തിൽ പതഞ്ജലി പറഞ്ഞ തിന്റെ അർത്ഥം ഇതാകുന്നു.

സൂത്രം 17. ദ്രഷ്ട്യദൃശ്യയോസ്സംയോഗോ ഹേയഹേതുഃ

അർത്ഥം: *ദൃഷ്ട്യദൃശ്യയോഃ = ദ്രഷ്ടാവിന്റേയും ദൃശ്യത്തിന്റേയും (പുരുഷന്റേയും ബുദ്ധിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിന്റേയും) സംയോഗഃ = (അവിവേകജന്യമായ) സംബന്ധം, ഹേയഹേതുഃ = ത്യജിക്കേണ്ട ദുഃഖരൂപമായ സംസാരത്തിന്റെ കാരണം (ആകുന്നു).*

ആരാണ് ദ്രഷ്ടാവ്? മനുഷ്യന്റെ ആത്മാവ് അതായതു പുരുഷൻ തന്നെ. ഏതാണ് ദൃശ്യം? മനസ്സു മുതൽ സ്ഥൂലഭൂതം വരെയുള്ള മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും. അറിയപ്പെടുന്ന ഈ ദുഃഖങ്ങളെല്ലാം ഉണ്ടാകുന്നതു പുരുഷനും ബുദ്ധിയും തമ്മിലുള്ള സംബന്ധത്തിൽ നിന്നാകുന്നു. യോഗതത്വശാസ്ത്രപ്രകാരം പുരുഷൻ നിർമ്മലനാണെ ന്നുള്ളതു നിങ്ങൾ ഓർക്കുമല്ലോ. അതു പ്രകൃതിയോടു ചേരു കയും, എന്നിട്ടു ചിന്തിക്കയും ചെയ്യുമ്പോളാണ് സുഖമോ ദുഃഖമോ അറിയുന്നതായി തോന്നുക.

സൂത്രം 18. പ്രകാശക്രിയസ്ഥിതിശീലം, ഭൂതേന്ദ്രിയാത്മകം, ഭോഗാപവർഗ്ഗാർത്ഥം ദൃശ്യം.

അർത്ഥം: *ദൃശ്യം = കാണപ്പെടുന്നസംസാരം, പ്രകാശക്രിയ സ്ഥിതീശീലം = പ്രകാശം, വ്യാപാരം, ജാഡ്യം ഈ സ്വഭാവ ത്തോടുകൂടിയും (സത്വരജസ്തമോഗുണമയമായും), ഭൂതേന്ദ്രിയാ– ത്മകം = ഭൂതരൂപമായും ജ്ഞാനേന്ദ്രിയ കർമ്മേന്ദ്രിയാന്തഃ കരണരൂപമായും, ഭോഗാപവർഗ്ഗാർത്ഥം = സുഖദുഃഖാനുഭവവും, മോക്ഷവുമാകുന്ന പ്രയോജനത്തോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്നു.*

ദൃശ്യം, അതയാതു പ്രപഞ്ചം ഇന്ദ്രിയങ്ങളാലും ഭൂതങ്ങളാലും നിർമ്മിതമായിരിക്കുന്നു. ഭൂതങ്ങൾ സൂക്ഷ്മങ്ങളും സ്ഥൂലങ്ങളുമായി മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചത്തെയും നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ജ്ഞാനേ–ന്ദ്രിയങ്ങൾ. അന്തഃകരണം മുതലായവ ആകുന്നു. പ്രപഞ്ചം പ്രകാശം, വ്യാപാരം, ജാഡ്യം ഈ സ്വാഭാവത്തോടുകൂടിയതുമാണ്. ഇവയ്ക്കാകുന്നു സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. ഇതു പുരുഷന്റെ ഭോഗത്തിനും മുക്തിക്കുമായി നിർമ്മിതവുമാകുന്നു. ഈ മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും ഉണ്ടായതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം എന്ത്? പുരുഷനു സ്വാനുഭാവം ഉണ്ടാകുന്നതുതന്നെ. പുരുഷൻ തന്റെ ശക്തിയേറിയ ദിവ്യസ്വഭാവം മറന്നുപോയ പോലെ ആയിത്തീർന്നി രിക്കുന്നു. ഒരു കഥയുണ്ട്. ദേവകളുടെ രാജാവായ ഇന്ദ്രൻ ഒരിക്കൽ ഒരു പന്നിയായി ചെളിയിൽ ആണ്ടുകിടന്നു. ഒരു പെൺപന്നിയും ഒട്ടേറെ പന്നിക്കുട്ടികളും അയാൾക്കുണ്ടായി. വളരെ സന്തുഷ്ടനായി ത്തീർന്നു. മറ്റു ചില ദേവന്മാർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ ആപത്തുകണ്ടു അടുക്കൽ എത്തി പറഞ്ഞു, 'അവിടുന്നു ദേവകളുടെ രാജാവാണ്. അവിടത്തെ ആജ്ഞയിലാണ് സകല ദേവന്മാരും. എന്തു കൊണ്ടാണ് അവിടുന്നു ഇവിടെ വരാൻ?' ഇന്ദ്രൻ പറഞ്ഞു 'ഞാൻ ഇങ്ങനെ ഇരുന്നോട്ടെ. ഇവിടെ എനിക്കു പരമസുഖമാണ്. ഈ പിടിപ്പന്നിയും പന്നിക്കുട്ടികളും ഉള്ളപ്പോൾ സ്വർഗ്ഗം എനിക്കു ഒരു കാര്യമേ അല്ല'. സാധുക്കളായ ദേവന്മാർ എന്താണു ചെയ്യേണ്ട തെന്നറിയാതെ കുഴങ്ങി. സ്വല്പംകഴിഞ്ഞു അവർ പതുക്കെ വന്നു പന്നിക്കുട്ടികളി!ൽ ഒരോന്നിനേയും, ഒടുവിൽ തള്ളപ്പന്നിയെ

ക്കൂടിയും കൊന്നുകളവാൻ തീർച്ചയാക്കി. എല്ലാം ചത്തുകഴിഞ്ഞ പ്പോൾ ഇന്ദ്രൻ കരയാനും സങ്കടപ്പെടാനും തുടങ്ങി. പിന്നെ ദേവന്മാർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സൂകരശരീരം പിളർന്നു. അദ്ദേഹം പുറത്തുവന്നു. എത്ര ബീഭത്സമായ ഒരു സ്വപ്നമണ് താൻ കണ്ടിരുന്നതെന്ന വാസ്തവം മനസ്സിലായപ്പോൾ അദ്ദേഹം ചിരിപ്പാൻ തുടങ്ങി. അദ്ദേഹം, ദേവന്മാരുടെ രാജാവ്, ഒരു പന്നിയായിത്തീരുക, പന്നിയുടെ ജീവിതം തന്നെ സർവ്വോൽകൃഷ്ടമായ ജീവിതം എന്നു വിചാരിക്കുക! എന്നുതന്നെയല്ല സകല ആത്മാക്കളും പന്നിയായി ത്തന്നെ ജനിക്കണം എന്നു ആഗ്രഹിക്കയും ചെയ്യുക!! പുരുഷൻ തന്നെ പ്രകൃതിയോടു അഭിന്നനായി അഭിമാനിക്കുമ്പോൾ താൻ പരിശുദ്ധനും പൂർണ്ണനും ആണെന്നുള്ളതു മറന്നുപോകുന്നു. പുരുഷൻ ജീവിക്കുന്നില്ല; ജീവിതംതന്നെ പുരുഷൻ ആകുന്നു. പുരുഷൻ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നില്ല; ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നുള്ളതുതന്നെ പുരുഷൻ ആകുന്നു. ആത്മാവ് അറിയുന്നില്ല, അറിവുതന്നെ ആത്മാവാകുന്നു. ആത്മാവു ജീവിക്കുന്നു എന്നോ അറിയുന്നു എന്നോ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നോ പറയുന്നതു വെറും അബദ്ധം തന്നെ. സ്നേഹവും, സത്ത(ഉണ്ടായിരിക്ക)യും പുരുഷന്റെ ഗുണങ്ങ ളല്ല; അവന്റെ സാരമാകുന്നു. അവ വല്ലതിന്റേയും മേൽ പ്രതിഫലിച്ചു കാണപ്പെടുമ്പോൾ ആ വസ്തുവിന്റെ ഗുണങ്ങളാ ണെന്നു നിങ്ങൾ പറയുന്നു. എന്നാൽ അവ പുരുഷന്റെ ഗുണങ്ങളല്ല. മഹത്തായ ഈ ആത്മാവിന്റെ ജനനമരണമില്ലാത്ത അഖണ്ഡവസ്തുവിന്റെ സാരതത്വം മാത്രമാകുന്നു. ആ ആത്മാവു തന്റെ സ്വന്തമാഹാത്മ്യത്തിൽ സുപ്രതിഷ്ഠിതമാണ്. എന്നാൽ അതിനു അധോഗതി ഭവിച്ചപോലെ തോന്നുന്നു. നിങ്ങൾ അടുത്തുചെന്നു ‘നീ പന്നിയല്ല’ എന്നു പറയുന്നതുവരെ അമറു കയും കടിക്കയും ചെയ്വാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഈ മായയിൽ, ഈ സ്വപ്നലോകത്തിൽ നമ്മുടെയെല്ലാം സ്ഥിതി ഇങ്ങനെ തന്നെ യാണ്. ഇവിടെ എല്ലാം കഷ്ടതയും, കരച്ചിലും, മുറവിളിയുംതന്നെ. ഏതാനും പൊൻപന്തുകൾ ഉരുട്ടുകയും, അവയ്ക്കായി എല്ലാവരും

ചാടിവീണു പിടികൂടുകയും തന്നെ. നിങ്ങൾ നിയമങ്ങളാൽ ഒരിക്കലും ബദ്ധരായിരുന്നില്ല. പ്രകൃതി ഒരിക്കലും നിങ്ങൾക്കു ബന്ധം ഉണ്ടാക്കീട്ടില്ല എന്നാണ് യോഗിപറയുന്നത്. അതിനെ ക്ഷമയോടെ സൂക്ഷിച്ചറിയുവിൻ. പ്രകൃതിയോടു ചേർന്നിട്ടും, മനസ്സിനേയും, ലോകത്തേയും താനാണെന്നു അഭിമാനിച്ചിട്ടുമാണ് പുരുഷനു തന്നത്താൻ ദുഃഖി എന്നു തോന്നുന്നത്. എന്നിട്ടു യോഗി ഇതിന്റെ മോചനമാർഗ്ഗം സ്വാനുഭവം വഴിയായി ആണെന്നു ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. എല്ലാ വിഷയങ്ങളും നിങ്ങൾ അനുഭവി ച്ചറിയണം. എന്നാൽ അവയെ വേഗം അവസാനിപ്പിക്കയും വേണം. നാം ഈ വലസ്സകത്ത് തന്നത്താൻ കയറിയിരിക്കയാണ്. നമുക്കു ഇതിൽനിന്നു പുറത്തുപോകണം. നാം ഈ കുടുക്കിൽ അകപ്പെട്ടുപോയിരിക്കുന്നു. മോചനത്തിനായി നാം തന്നെ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭർത്താവായും ഭാര്യയായും സ്നേഹിതനായും മറ്റും ചില്ലറ സ്നേഹവിഷയങ്ങളായും ഉള്ള ഭോഗങ്ങളെ എല്ലാം അനുഭവിച്ചറിയുക. പിന്നെ നിങ്ങളുടെ സാക്ഷാൽ സ്വരൂപത്തെ മറന്നുകളഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ അപജയം കൂടാതെ നിങ്ങൾക്കു കടന്നുപോകാവുന്നതാണ്. ഇതു ഒരു ക്ഷണികാവസ്ഥയാണെന്നും, നാം ഇതു വഴിയായി കടന്നു പോകേണ്ടതാണെന്നും ഉള്ള വസ്തുതയെ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. സ്വാനുഭവമാണ് വലിയ ഗുരു സുഖങ്ങളുടേയും ദുഃഖങ്ങളുടേയും സ്വാനുഭവം എന്നാൽ അതു കേവലം സ്വാനുഭവം മാത്രമേ ആകുന്നുള്ളു എന്നറിഞ്ഞിരിക്കണം. സ്വാനുഭവം എല്ലാം, ഇക്കണ്ട മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും മഹാസമുദ്രത്തിന്റെ മുമ്പിൽ ജലബിന്ദു പോലെ നിസ്സാരവും ആത്മാവുമാത്രം അത്രമാത്രം മഹത്തും ആണെന്നറികയും പ്രപഞ്ചം അതിന്റെ നിസ്സാരതയാൽ സ്വയമേവ മറഞ്ഞുപോകയും ചെയ്യുന്നതായ അവസ്ഥയിലേക്കു പടിപടിയായി നമ്മെ നയിക്കുന്നതായിരിക്കും. നാം ഈ സ്വാനുഭവങ്ങൾ വഴിയായിത്തന്നെ പോകണം. എന്നാൽ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തെ ഒരിക്കലും മറന്നുപോകരുത്.

സൂത്രം 19. വിശേഷാവിശേഷലിംഗമാത്രാലിംഗാനി ഗുണ-പർവാണി.

അർത്ഥം: *ഗുണപർവാണി = ഗുണങ്ങളുടെ അവസ്ഥാവിശേഷങ്ങൾ, വിശേഷാവിശേഷലിംഗമാത്രാലിംഗാനി = വിശേഷങ്ങൾ (മഹാഭൂതേന്ദ്രിയങ്ങൾ) അവിശേഷങ്ങൾ (തന്മാത്രാന്തഃകരണങ്ങൾ) ലിംഗമാത്ര (ബുദ്ധി) അലിംഗം (അവ്യക്തം) ഇവ (നാല്) ആകുന്നു.*

കഴിഞ്ഞ ചില പ്രസംഗങ്ങളിൽ ഞാൻ പറഞ്ഞതുപോലെ യോഗം സാംഖ്യതത്വശാസ്ത്രത്തെ ആസ്പദമാക്കിയാകുന്നു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇവിടെ ഒരിക്കൽകൂടി സാംഖ്യതത്വശാസ്ത്രപ്രകാരമുള്ള പ്രപഞ്ചവിജ്ഞാനത്തെ ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു ഓർമ്മപ്പെടുത്താം. സാംഖ്യശാസ്ത്രപ്രകാരം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉപാദാനകാരണവും, നിമിത്തകാരണവും പ്രകൃതിതന്നെ. പ്രകൃതിയിൽ സത്വം, രജസ്സ്, തമസ്സ് എന്നു മൂന്നു തത്വങ്ങളുണ്ട്. ഏതെല്ലാം അന്ധകാരമായിരിക്കുന്നുവോ, അതായത് അജ്ഞാനമായും സ്ഥൂലമായും ഇരിക്കുന്നുവോ അതു തമസ്സ്; രജസ്സ് ഉത്സാഹമാണ്. സത്വം ശാന്തതയും പ്രകാശം അല്ലെങ്കിൽ ജ്ഞാനവും ആകുന്നു. സൃഷ്ടിക്കുമുമ്പു പ്രകൃതി ഇരുന്ന സ്ഥിതിക്കു അവ്യക്തം എന്നു പറയുന്നു. അവ്യക്തം എന്നാൽ ലക്ഷണത്തോടുകൂടാത്തത്. അല്ലെങ്കിൽ തിരിച്ചറിവാൻ വഹിയാത്തത്. അതായത് നാമരൂപരഹിതമായ അവസ്ഥ. മേല്പറഞ്ഞ മൂന്നു തത്വങ്ങളും പൂർണ്ണസമതയോടു ലയിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. അനന്തരം സമത തെറ്റി ഈ മൂന്നു തത്വങ്ങളും പലപ്രകാരത്തിൽ കൂടിക്കലർന്നു തുടങ്ങി. അതിന്റെ ഫലമാണ് ഈ പ്രപഞ്ചം. ഓരോ മനുഷ്യനിലും ഈ മൂന്നു തത്വങ്ങളും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ട്. സത്വം അധികപ്പെടുമ്പോൾ ജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നു. രജസ്സ് അധികപ്പെടുമ്പോൾ ഉത്സാഹമുണ്ടാകുന്നു. തമസ്സ് അധികപ്പെടുമ്പോൾ അന്ധകാരം, അതായതു ജാഡ്യം, മാന്ദ്യം, അജ്ഞാനം ഇവ വരുന്നു. സാംഖ്യസിദ്ധാന്തപ്രകാരം ഈ ത്രിഗുണങ്ങളോടുകൂടിയ പ്രകൃതിയുടെ

ഏറ്റവും ഉയർന്ന പരിണാമത്തിനു അവർ മഹത്ത് അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധി (സമഷ്ടിബുദ്ധി) എന്നു പറയുന്നു. ഓരോ മനുഷ്യമനസ്സും സമഷ്ടിബുദ്ധിയുടെ അംശമാകുന്നു. അപ്പോൾ മഹത്തിൽനിന്നു മനസ്സുണ്ടാകുന്നു. സാംഖ്യമാനസശാസ്ത്ര പ്രകാരം മനസ്സിന്റേയും ബുദ്ധിയുടേയും പ്രവൃത്തികൾക്കു തമ്മിൽ സൂക്ഷ്മമായ അന്തര മുണ്ട്. മനസ്സിന്റെ വൃത്തി കേവലം വിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കയും അവയെ വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോയി ബുദ്ധിയുടെ, അതായത് വ്യഷ്ടിമഹത്തിന്റെ മുമ്പാകെ എത്തിക്കയുമാകുന്നു. ബുദ്ധി അതിനുശേഷം നിശ്ചയിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു മഹത്തിൽനിന്നു മനസ്സുണ്ടാകുന്നു. മനസ്സിൽനിന്ന് സൂക്ഷ്മഭൂതങ്ങൾ, അതായത് തന്മാത്രകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ തന്മാത്രകൾ തമ്മിൽ കലർന്നു വെളിയിലുള്ള സ്ഥൂലഭൂതങ്ങൾ (ബാഹ്യപ്രപഞ്ചം) ആയും തീരുന്നു. സാംഖ്യമതത്തിലെ വാദം എന്തെന്നാൽ ബുദ്ധിയിൽനിന്നു തുടങ്ങി ശിലാപര്യന്തമുള്ള എല്ലാ വസ്തുവും ഒരേ തത്വത്തിൽ നിന്നുതന്നെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അതായതു സത്തയുടെ സ്ഥൂലമോ സൂക്ഷ്മമോ ആയ സ്ഥിതിഭേദം മാത്രമെന്നുതന്നെ. ബുദ്ധി തത്വങ്ങളുടെ എല്ലാം അതിസൂക്ഷ്മമായ അവസ്ഥയാകുന്നു. അതിൽനിന്നു അഹങ്കാരം വരുന്നു. മനസ്സിനു നേരേ അടുത്തതു തന്മാത്രകൾ എന്നു പറയുന്ന സൂക്ഷ്മഭൂതങ്ങളാണ്. അവയെ കാണ്മാൻ കഴികയില്ല. അവയെ ഊഹിച്ചറിയാം. തന്മാത്രകൾ കൂടിക്കലർന്നു സ്ഥൂലമായിത്തീർന്ന് ഒടുവിൽ ഈ പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നു. സൂക്ഷ്മം കാരണമായും സ്ഥൂലം കാര്യമായുമിരി ക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചം ബുദ്ധിമുതൽ തുടങ്ങുന്നു. അവിടെനിന്നു തടിച്ചു തടിച്ച് ഒടുവിൽ ഈ ബ്രഹ്മാണ്ഡമായിത്തീരുന്നു. സാംഖ്യ ശാസ്ത്രപ്രകാരം പുരുഷൻ പ്രകൃതിതത്വങ്ങൾക്കെല്ലാം അതീത നാകുന്നു. അതു ഒരു തത്വവുമല്ല. പുരുഷൻ ബുദ്ധിയോ, മനസ്സോ തന്മാത്രകളൊ, സ്ഥൂലഭൂതങ്ങളോ ആയ മറ്റേതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിനോടു തുല്യവുമല്ല. അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനോടു സംബന്ധമുള്ളതുമല്ല. അതു വേറെ ഒന്നുതന്നെ. സ്വഭാവേന

കേവലം വിലക്ഷണമായ ഒന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് പുരുഷൻ നാശരഹിതനാണെന്നു അവർ വാദിക്കുന്നു. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ ഇതു ഒന്നിലധികം വസ്തുക്കൾ ചേർന്നുണ്ടായതല്ല. ചേർന്നു ണ്ടായതല്ലാത്ത വസ്തു നശിക്കയില്ല. പുരുഷന്മാർ, അല്ലെങ്കിൽ ആത്മാക്കൾ സംഖ്യയിൽ അനവധിയാണ്. 'ഗുണങ്ങളുടെ അവസ്ഥാവിശേഷങ്ങൾ, വിശേഷങ്ങൾ, അവിശേഷങ്ങൾ, ലിംഗ മാത്രം, അലിംഗം ഇവയാകുന്നു' എന്ന സൂത്രത്തിന്റെ അർത്ഥം ഇപ്പോൾ നമുക്കു മനസ്സിലാകും. വിശേഷങ്ങ!ൾ എന്നാൽ നമുക്കു കാണാൻ കഴിയുന്ന സ്ഥലഭൂതങ്ങൾ; അവിശേഷങ്ങൾ എന്നാൽ തന്മാത്രകൾ എന്നുപറയുന്ന സൂക്ഷ്മഭൂതങ്ങൾ. അവ സാധാരണ ന്മാർക്കു ഇന്ദ്രിയഗോചരമല്ല. യോഗം അഭ്യസിച്ചാൽ കുറേക്കാലം കൊണ്ടു നിങ്ങളുടെ ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനങ്ങൾ അവയെ വിഷയമാക്കാൻ കഴിയത്തക്കവണ്ണം അത്ര സൂക്ഷ്മങ്ങളായിത്തീരും എന്നു പതഞ്ജലി പറയുന്നു. ദൃഷ്ടാന്തം ഓരോ മനുഷ്യനും ഉള്ളിൽ ഒരു മാതിരി പ്രകാശം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതിനെപറ്റി നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ജീവിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രാണിയും ഒരുമാതിരി പ്രാകാശത്തെ ഉള്ളിൽനിന്നു പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതു യോഗിക്കു കാണാം എന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നു. നമുക്കു എല്ലാവർക്കും അതു കണ്ടുകൂടാ. എന്നാൽ നാം എല്ലാവരും ആ തന്മാത്രകളെ പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏതു പോലെ എന്നാൽ ഒരു പുഷ്പം നിരർഗളമയി ഈ തന്മാത്രകളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. അതാണ് നമുക്കതിന്റെ സൗരഭ്യത്തെ അറിയിപ്പിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും നാം ഒട്ടധികം നന്മയേയോ തിന്മയേയോ പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ടിരി ക്കുന്നു. നാം പോകുന്ന ദിക്കിലെല്ലാം വായുമണ്ഡലം അതുകൊണ്ട് നിറയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അറിയാതെതന്നെ മനുഷ്യമനസ്സിൽ ക്ഷേത്രങ്ങളും പള്ളികളും കെട്ടുന്നതിനു താല്പര്യം ജനിച്ചത്. എന്തുകൊണ്ട് മനുഷ്യൻ ഈശ്വരനെ ആരാധിപ്പാൻ പള്ളികൾ കെട്ടുന്നു? എന്തുകൊണ്ട് എവിടെ

എങ്കിലുംഇരുന്നു അദ്ദേഹത്തെ ആരാധിച്ചുകൂടാ? കാരണം അറിഞ്ഞുകൂടാ എങ്കിലും എവിടെ ജനങ്ങൾ ഈശ്വരനെ ആരാധി ച്ചുവോ ആ സ്ഥലം നല്ല തന്മാത്രകളാൽ വ്യാപ്തമായിത്തീർന്നു എന്നു മനുഷ്യൻ മനസ്സിലാക്കി. എല്ലാദിവസവും മനുഷ്യൻ അവിടെപ്പോകുന്നു. പോകുന്തോറും അവർ അധികമധികം പുണ്യവാന്മാരായും ആ സ്ഥലം അധികമധികം പുണ്യസ്ഥലമായും തീരുന്നു. സത്വഗുണം അധികമില്ലാത്ത മനുഷ്യൻ അവിടെ പോകുകയാണെങ്കിൽ ആ സ്ഥലത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം അവനിൽ ബാധിച്ച് അവന്റെ സാത്വികഗുണത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും. ഇതാണ് ക്ഷേത്രങ്ങളുടേയും പുണ്യസ്ഥലങ്ങളുടേയും എല്ലാം അർത്ഥം. എന്നാൽ അവയുടെ മാഹാത്മ്യം അവിടെ വന്നുകൂടുന്ന മഹാത്മാക്കളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കയാണെന്നും നിങ്ങൾ ഓർമ്മി ക്കണം. ഇവയെ പുണ്യസ്ഥലങ്ങളാക്കിയത് മനുഷ്യരാണ്. എന്നിട്ടു കാര്യം കാരണമായിത്തീർന്നു; അവ മനുഷ്യരെ പുണ്യവാന്മാരാ ക്കുകയും ചെയ്തു. ദുർജ്ജനങ്ങൾ മാത്രമേ അവിടെ പോയിരു ന്നുള്ളു എങ്കിൽ മറ്റു ചീത്ത സ്ഥലങ്ങൾ പോലെ തന്നെ അവിടെയും ചീത്തയായിപ്പോകുമായിരുന്നു. പള്ളി ഉണ്ടാകുന്നതു ഒരു കെട്ടിടം കൊണ്ടല്ല, മനുഷ്യരെക്കൊണ്ടാകുന്നു. ആ കാര്യം നാം എപ്പോഴും മറന്നുകളയുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അധികം സത്വഗുണപ്രധാനരായ ഋഷിമാരും പുണ്യപുരുഷന്മാരും തങ്ങളുടെ ചുറ്റും അധികം സാത്വികാംശത്തെ പ്രസരിപ്പിക്കുകയും പര്യന്ത വർത്തികളെ രാവും പകലും ശക്തിയേറിയ സാന്നിദ്ധ്യത്തിനു കീഴടക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യനു തന്റെ പരിശുദ്ധത സ്പർശ യോഗ്യമാണോ എന്നു തോന്നത്തക്കവണ്ണം അത്ര പരിശുദ്ധനാവാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നു വരാം. ശരീരം പരിശുദ്ധമായി കഴിഞ്ഞാൽ അതു പോകുന്ന ദിക്കിലെല്ലാം ആ പരിശുദ്ധതയെ പ്രസരിപ്പിക്കുന്നു. ഇതു ഒരു വക രൂപകമായോ അതിശയോക്തിയായോ പറയുന്നതല്ല. വെറും അക്ഷരാർത്ഥമായ വസ്തുതയത്രേ. അങ്ങിനെയുള്ള മനുഷ്യനുമായി ആരടുക്കുന്നുവോ അവൻ ഉടനെ പരിശുദ്ധനായി

ത്തീരുന്നു. അടുത്ത 'ലിംഗമാത്രം' എന്നു പറഞ്ഞതിനു ബുദ്ധി (ബോധം) എന്നർത്ഥമാകുന്നു. 'ലിംഗമാത്ര' മാണ് പ്രകൃതിയുടെ ആദ്യത്തെപ്പരിണാമം. അതിൽനിന്നാണ് മറ്റെല്ലാ പരിണാമങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. ഒടുവിലത്തേതു അലിംഗം (അവ്യക്തം) ആകുന്നു. ഈ സ്ഥാനത്തു പുതിയ ശാസ്ത്രങ്ങൾക്കും എല്ലാമ തങ്ങൾക്കും തമ്മിൽ ഒരു വലിയ മത്സരമുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. മതങ്ങളിൽ എല്ലാം ഈ ലോകം ബോധത്തിൽനിന്നു വന്നതാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായമാണുള്ളത്. ചിലമതങ്ങൾ അധികം തത്വജ്ഞാനപരങ്ങ ളായിരിക്കയും ശാസ്ത്രീയ ഭാഷയെ ഉപയോഗിക്കയും ചെയ്യുന്നു എന്നേയുള്ളു. സേശ്വരവാദത്തെ തന്നെ അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്രീയമായ അർത്ഥത്തിലും രൂപകഗ്രഹണം കൂടാതേയും എടുക്കുന്നതായാൽ സൃഷ്ടിയുടെ ആരംഭസാമഗ്രികളിൽ ആദ്യത്തേതു ബോധമാണെ ന്നും ബോധത്തിൽ നിന്നാണ് നാം സ്ഥൂലഭൂതങ്ങൾ എന്നു പറയുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടായതെന്നും വരും. പുതിയ തത്വശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ബോധം എല്ലാറ്റിനും ഒടുവിൽ ഉണ്ടാകേണ്ട താണെന്നു പറയുന്നു. ബോധരഹിതവസ്തുക്കൾ ക്രമേണ ജന്തുക്ക ളായും ജന്തുക്കൾ ക്രമേണ മനുഷ്യരായും പരിണമിക്കയാണെ ന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. എല്ലാ വസ്തുക്കളും ബുദ്ധിയിൽനിന്നു ണ്ടാകുക എന്നുള്ളതിനുപകരം ബുദ്ധിതന്നെ ഒടുവിൽ ഉണ്ടാകേണ്ട തെന്നാണ് അവരുടെ വാദം. മതങ്ങളുടേയും ശാസ്ത്രങ്ങളുടേയും ഈ വാദങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ പരസ്പരവിരുദ്ധങ്ങളെന്നു തോന്നുമെങ്കിലും രണ്ടും വാസ്തവമത്രേ. ഏബി ഏബിഏബി എന്നു ഇങ്ങിനെ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കാതെ വരിവരിയായി നീട്ടി എഴുതുക. ഏയോ ബിയോ ഏതാണ് ആദ്യം എന്നാണ് ചോദ്യം. ഏബി എന്നു തുടർന്നാണ് വായിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഏ'ആണ് എന്ന് നിങ്ങൾ പറയും; ബിഏ'എന്നു പിടിച്ചാണെങ്കിൽ ബി'ആണ് ആദ്യമെന്നു പറയും. അത്, നാം നോക്കുന്ന മാതിരിയെ ആശ്രയി ച്ചിരിക്കുന്നു. ബോധം പരിണമിച്ചു സ്ഥൂലവസ്തുവായിത്തീരുന്നു. വീണ്ടും ബോധമായി ലയിക്കുന്നു. പിന്നെയും പരിണമിച്ച്

സ്ഥൂലവസ്തുവായിത്തീരുന്നു. സാംഖ്യന്മാരും എല്ലാ മതക്കാരും ബോധത്തെ ആദ്യമായി എടുക്കുന്നു. അപ്പോൾ അതിന്റെ ആനുപൂർവി ബോധം, ജഡം, ബോധം, ജഡം ഇങ്ങിനെ ആയിത്തീരുന്നു. ഭൗതികവിജ്ഞാനി ആദ്യം ജഡപദാർത്ഥത്തെ എടുക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഒന്നാമതു ജഡപദാർത്ഥം പിന്നെ ബോധം എന്നും പറയുന്നു. എന്നാൽ അവരണ്ടും ഒരേ ആനുപൂർവിയെ തന്നെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യൻ തത്വ ശാസ്ത്രം ബോധവും ജഡവുമാകുന്ന രണ്ടിനേയും അതിക്രമിച്ചു പോയി പുരുഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മാവ് എന്ന ഒന്നിനെ കണ്ടു പിടിക്കുന്നു. അത് എല്ലാ ബോധത്തിനും അതീതമായിട്ടുള്ളതാണ്. ബോധം എന്നത് അതിൽ നിന്നു കടം വാങ്ങിയ ഒരു വെളിച്ചമത്രെ.

സൂത്രം 20. ദ്രഷ്ടാ ദൃശിമാത്രഃ ശുദ്ധോപി പ്രത്യയാനുപശ്യഃ

അർത്ഥം: *ദ്രഷ്ടാ = സാക്ഷി (പുരുഷൻ), ദൃശിമാത്രഃ = കേവലം ബോധസ്വരൂപൻ (ആയി), ശുദ്ധഃ = ഒരുവിശേഷണവും (കലർപ്പും) ഇല്ലാത്തവൻ (ആയിരിക്കുന്നു), അപി = എങ്കിലും, പ്രത്യയാനു- പശ്യഃ = ബുദ്ധിവൃത്തികളോട് അഭേദമായിത്തന്നെക്കാണുന്നവൻ (ആണ്).*

ഇതും സാംഖ്യതത്വശാസ്ത്രം തന്നെ. ഈ ശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നു ഏറ്റവും സ്ഥൂലംമുതൽ മേലോട്ടു ബോധംവരെയുള്ള എല്ലാം പ്രകൃതിയാണെന്നും, പ്രകൃതിക്കു അപ്പുറമാണ് പുരുഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മാവെന്നും, അതുനിർഗുണമാണെന്നും നാം കണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് ആത്മാവ് സുഖിയോ ദുഃഖിയോ ആയിത്തോന്നുന്നത്? സങ്കല്പംകൊണ്ട്. എന്തുപോലെ എന്നാൽ ഒരു കഷണം നിർമ്മലമായ സ്ഫടികം ഒരു മേശപ്പുറത്തു വച്ച് അതിന്നടുത്തു ഒരു ചുവന്ന പുഷ്പവും വയ്ക്കുക. സ്പടികം ചുവപ്പാണെന്നുതോന്നും. അതുപോലെ സുഖങ്ങളോ ദുഃഖങ്ങളോ ആയ തോന്നലുകൾ എല്ലാം കേവലം സങ്കല്പങ്ങൾ തന്നെ.

ആത്മാവിന്നു സ്വതേ ഒരു വികാരവുമില്ല. ആത്മാവ് പ്രകൃതിയിൽ നിന്നു ഭിന്നമാണ്. പ്രകൃതി ഒന്നു. ആത്മാവു വേറൊന്നു എന്നേക്കും ഭിന്നമായ വേറൊന്നു. സാംഖ്യന്മാർ പറയുന്നത് എന്തെന്നാൽ, ബോധം അതായത് ബുദ്ധി ഒരു കാര്യവസ്തുവാകുന്നു. അതു വർദ്ധിക്കയും ക്ഷയിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരം മാറുന്ന പോലെ മാറുന്നു. അതു സ്വഭാവത്തിൽ മിക്കവാറും ശരീരംപോലെ തന്നെ ആകുന്നു. നഖവും ശരീരവുംപോലെയാണ് ശരീരവും ബുദ്ധിയും. നഖം ശരീരത്തിന്റെ ഒരംശമാണ്. എന്നാൽ അതിനെ ശരീരത്തിൽനിന്നു എത്രപ്രാവശ്യം വേണമെങ്കിലും ഛേദിച്ചു കളയാം. എന്നാലും ശരീരം ഇരിക്കും. അതുപോലെ ബുദ്ധി എത്രയോ കാലം നിൽക്കുന്നു. ശരീരത്തെ അതിൽനിന്നു ഛേദിച്ചു കളയാം. എന്നാൽ ബുദ്ധി അനശ്വരമായിരിപ്പാൻ പാടില്ല. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ അതു മാറുന്നു വർദ്ധിക്കയും ക്ഷയിക്കയും ചെയ്യുന്നു. മാറ്റമുള്ള ഒന്നും അനശ്വരമായിരിപ്പാൻ പാടുള്ളതല്ല. നിശ്ചയമായും ബുദ്ധി ജന്യവസ്തുവാണ്. ആ വസ്തുതതന്നെ അതിനപ്പുറമായി ഒന്നുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു തെളിയിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇതു സ്വതന്ത്രമല്ല. ജഡവസ്തുവെ സംബന്ധിച്ച എല്ലാം പ്രകൃതിയിൽ അന്തർഭവിക്കുന്നു. ആതു കൊണ്ടു എന്നേക്കും അസ്വതന്ത്രവുമാകുന്നു. ആരാണ് സ്വതന്ത്രൻ? ആ സ്വതന്ത്രമായ ഒന്നു നിശ്ചയമായും കാര്യകാരണനിയമങ്ങൾക്ക് അതീതമായിരിക്കണം. സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായവും ഭ്രാന്തിയാണെന്നു നിങ്ങൾ പറയുന്നുവെങ്കിൽ ബന്ധത്തെപ്പറ്റിയ അഭിപ്രായവും ഭ്രാന്തിയാണെന്നു ഞാൻ പറയും. രണ്ടു വസ്തുതയും നമ്മുടെ ബോധത്തിനു വിഷയമാകുന്നു. അവ നിൽക്കുകയോ നശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് അന്യോന്യാശ്രിതമായിരിക്കുന്നു. ഒന്നു നാം ബദ്ധരാണെന്നുള്ളതാണ്. നാം ഒരു ചുവരിൽക്കൂടി കടന്നു പോവാൻ വിചാരിക്കയും, അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ തല ചുവരിൽ അടിക്കയും ചെയ്കയാണെങ്കിൽ, നാം ആ ചുവരിനാൽ ബദ്ധരാണ്. എന്നൽ അപ്പോൾത്തന്നെ നാം മനസ്സിനെ കാണുന്നു. നമ്മുടെ

മനസ്സിനെ ഏതുവഴിക്കും കൊണ്ടു പോകാമെന്നു വിചാരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോന്നിലും ഈ വിരുദ്ധാഭിപ്രായങ്ങൾ നമുക്കു വന്നു കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. നാം സ്വതന്ത്രരാണെന്നു വിശ്വസിക്കേണ്ടി വരുന്നു. എങ്കിലും ഓരോ ക്ഷണംതോറും സ്വത്രന്ത്രരല്ലെന്നു നാം കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു അഭിപ്രായം ഭ്രാന്തിയാണെങ്കിൽ മറ്റതും ഭ്രാന്തിതന്നെ ആയിരിക്കണം. ഒന്നു സത്യമാണെങ്കിൽ മറ്റേതും സത്യംതന്നെ. എന്തെന്നാൽ രണ്ടും ആധാരമാക്കിയിരി ക്കുന്നത് ഒന്നിനെ ആണ്, (അതായത്) ബോധത്തെ. യോഗി രണ്ടും ശരിയാണെന്നു പറയുന്നു. ബുദ്ധിയെ ആശ്രയിച്ചു നാം ബദ്ധന്മാരും, ആത്മാവിനെ ആശ്രയിച്ചു സ്വതന്ത്രന്മാർ അല്ലെങ്കിൽ മുക്തന്മാരുമാണ്. മനുഷ്യന്റെ വാസ്തവതത്വം, അതായതു ആത്മാവ് (പുരുഷൻ) മാത്രമാണ് കാര്യകാരണനിയമത്തിന്നപ്പുറമായുള്ളത്. അതിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം അടുക്കടുക്കായുള്ള എല്ലാ ജഡതത്വങ്ങളി ലൂടേയും അതായതു ബുദ്ധിയുടെ പല പരിണാമങ്ങളിലൂടേയും മനസ്സിലൂടേയും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ വെളിച്ചം തന്നെയാണ് എല്ലാറ്റിലൂടേയും പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ബുദ്ധിക്കു സ്വതേ പ്രകാശമില്ല. ഓരോ ഇന്ദ്രിയത്തിനും തലച്ചോറിൽ ഒരു പ്രത്യേകസ്ഥാനമുണ്ട്. എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ഒരു സ്ഥാനമുണ്ടെന്നല്ല, ഓരോ ഇന്ദ്രിയവും പ്രത്യേകമാണ്. എന്തുകൊണ്ടു പ്രത്യക്ഷങ്ങൾ എല്ലാം യോജിക്കുന്നു? എവിടെവച്ചു അവയ്ക്കു ഏകത്വം ലഭിക്കുന്നു? തലച്ചോറിൽവച്ചാണെങ്കിൽ കണ്ണിനും മൂക്കിനും, ചെവിക്കും ഒരു സ്ഥാനം മാത്രമേ ഉണ്ടായിരിക്കാവു. എന്നാൽ ഓരോന്നിനും പ്രത്യേകസ്ഥാനങ്ങളാ ണുള്ളതെന്നു നിശ്ചയമായും നമുക്കറിയാമല്ലോ. ഒരു മനുഷ്യനു ഒരു ക്ഷണത്തിൽതന്നെ കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യാം. അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിക്കു അപ്പുറമായി മാത്രമേ ഒരു ഏകത്വ മുണ്ടായിരിപ്പാൻ തരമുള്ളു. ബുദ്ധി നിശ്ചയമായും തലച്ചോറോടു സംബന്ധിച്ചുതന്നെ ആണിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ബുദ്ധിയ്ക്കും അപ്പുറമാണ് പുരുഷൻ ഏകതത്വം ഇരിക്കുന്നത്. എല്ലാവിധ

ഇന്ദ്രിയസ്പർശങ്ങളും പ്രത്യക്ഷങ്ങളും യോജിക്കയും, ഒന്നായി ത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നത് അതിലാണ്. ആത്മാവുതന്നെയാണ് പൊതുസ്ഥാനം. അതിലാണ് ഭിന്നങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എല്ലം അനുസന്ധിക്കയും ഏകീഭവിക്കയും ചെയ്യുന്നത്. ആ ആത്മാവു സ്വതന്ത്രമത്രേ. അതിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യംതന്നെയാണ് നിങ്ങളോടു ക്ഷണംപ്രതി നിങ്ങൾസ്വതന്ത്രരാണെന്നു ഉപദേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കു ന്നതും: എന്നാൽ നിങ്ങൾ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ക്ഷണംപ്രത്രി ആ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ബുദ്ധിയോടും മനസ്സോടും കൂട്ടിക്കലർത്തുന്നു. ആ സ്വാതന്ത്രം ബുദ്ധിയ്ക്കു കല്പിപ്പാൻ നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു. ഉടനേതന്നെ ബുദ്ധി സ്വാതന്ത്രമല്ലെന്നും കാണുന്നു. ആ സ്വാതന്ത്രം ശരീരത്തിനു നിങ്ങൾ കല്പിക്കുന്നു. ഉടനെ വീണ്ടും തെറ്റിദ്ധരി ക്കുന്നു എന്നു പ്രകൃതിതന്നെ നിങ്ങളോട് ഉപദേശിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ഒന്നിച്ചുതന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റേയും ബന്ധത്തിന്റേയും മിശ്രമായ ബോധമുണ്ടാകുന്നത്. യോഗി സ്വതന്ത്രവും, ബദ്ധവുമായ രണ്ടിനേയും വിവേചിച്ചു നോക്കുന്നു. അയാളുടെ അജ്ഞാനവും പോകുന്നു. അയാൾ പുരുഷൻ സ്വതന്ത്രനാണെന്നും ബുദ്ധിയിലൂടെ വന്നു ബോധമായി പരിണമി ക്കയും അതുകൊണ്ടു ബദ്ധമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്ന ജ്ഞാന ത്തിന്റെ സാരമാണെന്നും കാണുന്നു.

സൂത്രം 21. തദർത്ഥ ഏവ ദൃശ്യസ്യാത്മാ

അർത്ഥം: *തദർത്ഥം = സാക്ഷിയായ പുരുഷനുവേണ്ടി. ഏവ = തന്നെ. ദൃശ്യസ്യ = (മുൻപറഞ്ഞ) ദൃശ്യത്തിന്റെ (പ്രകൃതിയുടെ). ആത്മാ = സ്വരൂപം.*

പ്രകൃതിക്കു സ്വന്തമായി പ്രകാശം അതായതു ബോധം ഇല്ല. പുരുഷന്റെ സാന്നിദ്ധ്യമുള്ള കാലംവരെ അതു പ്രകാശിക്കുന്നതായി ത്തോന്നുന്നു. എന്നാൽ പ്രകാശം കടംവാങ്ങിയതാണ്. അതു ചന്ദ്രനു (സൂര്യനിൽനിന്നു) പ്രതിഫലിച്ചു കിട്ടിയിരിക്കുന്ന പ്രകാശം

പോലെതന്നെ ആകുന്നു. യോഗികളുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം പ്രകൃതിയുടെ എല്ലാ പരിണാമങ്ങളും പ്രകൃതിയാൽതന്നെ നിർമ്മിതങ്ങളാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു പുരുഷനെ മോചിപ്പിക്കുക എന്നുള്ളതല്ലാതെ ഇതിൽ വേറൊരുദ്ദേശ്യമില്ല.

സൂത്രം 22. കൃതാർത്ഥം പ്രതിനിവൃത്തമപ്യനഷ്ടം തദന്യസാധാരണത്വാൽ.

അർത്ഥം: *കൃതാർത്ഥം = കൃതാർത്ഥനെ (മുക്തനെ). പ്രതി = സംബന്ധിച്ച. നിവൃത്തം = വ്യാപാരശൂന്യം, അപി = എങ്കിലും, തദന്യസാധാരണത്വാൽ = മറ്റുള്ളവരിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് (ദൃശ്യം അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതി), അനഷ്ടം = നശിക്കുന്നില്ല.*

പ്രകൃതിയുടെ മുഴുവൻ ഉദ്ദേശവും പുരുഷനെ താൻ പ്രകൃതിയിൽനിന്നു കേവലം ഭിന്നനാണെന്നു അറിയിക്കുകയാകുന്നു. പുരുഷൻ (ആത്മാവു) ആ വസ്തുത അറിഞ്ഞാൽ പിന്നേ പ്രകൃതിക്കു അവനെ മോഹിപ്പിപ്പാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്നാൽ പ്രകൃതിമുഴുവൻ നശിക്കുന്നതു പൂർണ്ണമുക്തനായ പുരുഷനു മാത്രമാകുന്നു. എപ്പോഴും അസംഖ്യം ജനങ്ങൾ ശേഷിച്ചുണ്ടായിരിക്കും; അവർക്കായി പ്രകൃതി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 23. സ്വസ്വാമിശക്ത്യോസ്സ്വരൂപോപലബ്ധിഹേതുഃ സംയോഗഃ.

അർത്ഥം: *സംയോഗഃ = (മേൽപറഞ്ഞ) സംബന്ധം, സ്വസ്വാമി–ശക്ത്യോഃ= തന്റെയും (പ്രകൃതിയുടെയും) പുരുഷന്റേയും ശക്തികളുടെ (സ്വഭാവങ്ങളുടെ), സ്വരൂപോപലബ്ധിഹേതുഃ = വസ്തുതയെ അറിയുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു.*

ഈ സൂത്രപ്രകാരം, ആത്മാവു പ്രകൃതിയുമായി സംബന്ധിക്കുമ്പോൾ ആത്മാവിന്റേയും പ്രകൃതിയുടേയും ശക്തികൾ രണ്ടും ആ

സംബന്ധത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമായിത്തീരുന്നു. ആ പ്രത്യക്ഷങ്ങൾ എല്ലാം തിരസ്കരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അജ്ഞാനമാണ് ഈ സംബന്ധത്തിന്റെ കാരണം. നമ്മുടെ സുഖത്തിനോ ദുഃഖത്തിനോ കാരണം നാ നമ്മെ എപ്പോഴും ശരീരത്തോടു സംബന്ധിപ്പിക്കുന്ന താണെന്നും ദിവസംപ്രതി നാം കാണുന്നു. ഞാൻ ഈ ശരീരമല്ലെന്നു എനിക്കു ദൃഢനിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നു എങ്കിൽ ഉഷ്ണമോ ശീതമോ അതുപോലെ ഉള്ളതൊ ആയ ഒന്നിനെപ്പറ്റിയും ഞാൻ ഗണ്യമാക്കുകയില്ലായിരുന്നു. ഈ ശരീരം ഒരു സമ്മിശ്രവസ്തുവാണ്. എനിക്കു ഒരു ശരീരം, നിങ്ങൾക്കു മറ്റൊന്നു, സൂര്യനു വേറൊന്നു എന്നു പറയുന്നതു വെറും കെട്ടുകഥയത്രേ. മുഴുവൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും ഒരു ജഡപദാർത്ഥ സമുദ്രമാകുന്നു. അതിൽ ഒരു ചെറിയ അംശത്തെ നിങ്ങളെന്നും, മറ്റൊരംശത്തെ ഞാൻ എന്നും, വേറൊരംശത്തെ സൂര്യനെന്നും പറയുന്നു. ഈ ജഡപദാർത്ഥം നിരന്തരമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കയാണെന്നു നമുക്ക റിയാമല്ലോ. ഒരു ദിവസം സൂര്യനായി പരിണമിക്കുനതു തന്നെ അടുത്തദിവസം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള പദാർത്ഥമായിത്തീർന്നു എന്നു വന്നേക്കാം.

സൂത്രം 24. തസ്യ ഹേതുരവിദ്യാ.

അർത്ഥം: *അവിദ്യാ = അജ്ഞാനം, തസ്യ= അതിനു (സംയോഗ ത്തിനു), ഹേതുഃ = കാരണം (ആകുന്നു).*

അജ്ഞാനം കൊണ്ടാണ് നാം നമ്മെ ഒരു പ്രത്യേക ശരീരത്തോടു സംബന്ധപ്പിക്കുകയും, ദുഃഖത്തിനു വിഷയമാക്കു കയും ചെയ്യുന്നത്. ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിമാനം ഒരു വിശദ മായ മൂഢവിശ്വാസമാണ്. നമുക്കു സുഖമോ ദുഃഖമോ തോന്നിപ്പിക്കുന്നതു മൂഢവിശ്വാസമാണ്. നമുക്കു ഉഷ്ണമോ ശീതമോ സന്തോഷമോ വേദനയോ തോന്നുന്നത് അജ്ഞാനജന്യമായ മൂഢ വിശ്വാസംകൊണ്ടാണ്. മൂഢവിശ്വാസത്തെ വിട്ടുപൊങ്ങുന്നതാണ്

നമ്മുടെ കൃത്യം. നമുക്കു അത് എങ്ങിനെ സാധിക്കാമെന്നു യോഗി കാണിച്ചു തരുന്നു. ചില മാനസികാവസ്ഥയിൻകീഴ്, ഒരുത്തന്റെ ശരീരത്തിൽ തീ വച്ചാൽ മനസ്സ് ആ അവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്ന നേരംവരെ അവൻ വേദന അറികയില്ലെന്നുള്ളതു തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ ഈ പെട്ടെന്നുള്ള ഉയർന്ന അവസ്ഥ ഒരു നിമിഷത്തിൽ ഒരു ചുഴലിക്കറ്റുപോലെ വഴികയും, അടുത്ത നിമിഷത്തിൽ പൊയ്ക്കളകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ളതാണ് കഷ്ടം. എന്നാൽ എങ്ങിനെയെങ്കിലും യോഗംകൊണ്ടു നാം അതിനെ ശാസ്ത്രീയമായി സാധിക്കയാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ നിന്നുള്ള ആത്മാവിന്റെ പൃഥക്കരണം (വേർപെടുത്തൽ) നമുക്കു സ്ഥിരമായി സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്.

സൂത്രം 25. തദഭാവാൽ സംയോഗാഭാവോ ഹാനം; തദ്ദൃശോഃ കൈവല്യം.

അർത്ഥം: *തദഭാവാൽ = അതിന്റെ (അവിദ്യയുടെ) നാശത്താൽ, സംയോഗഭാവഃ = സംയോഗ (സംബന്ധ) നാശം (ആകുന്ന), ഹാനം = ശാന്തി (ഉണ്ടാകുന്നു). തൽ = ആ ശാന്തിതന്നെ. ദൃശോഃ = ദൃഷ്ടാവിന്റെ (പുരുഷന്റെ), കൈവല്യം = മുക്തി.*

യോഗശാസ്ത്രപ്രകാരം, അജ്ഞാനംകൊണ്ടാണ് ആത്മാവ് പ്രകൃതിയോടു സംബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിക്കു നമ്മുടെ മേലുള്ള അധികാരത്തിൽനിന്നു നാം മോചിക്കേണമെന്നുള്ളതാണ് താൽപര്യം. എല്ലാ മതങ്ങളുടേയും നോട്ടം അതു തന്നെ. ഓരോ ആത്മാവിലും ഈശ്വരത്വം മങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ട്. ആ ആന്തരമായ ഈശ്വരത്വത്തെ ഉള്ളിലും വെളിയിലുമുള്ള പ്രകൃതിയെ നിയമനം ചെയ്തു പ്രത്യക്ഷമാക്കേണമെന്നുള്ളതാണ് നോട്ടം. അതു കർമ്മം കൊണ്ടോ ഭക്തികൊണ്ടോ മനോനിയമനംകൊണ്ടോ തത്വജ്ഞാനം കൊണ്ടൊ ഇവയിൽ ഒന്നോ അധികമോ ഇവ എല്ലാം കൊണ്ടുമോ സാധിക്കയും മുക്തരാകയും ചെയ്യുക. മതം മുഴുവൻ ഇതു തന്നെ.

വേദവാക്യങ്ങൾ, വിധികൾ, കർമ്മങ്ങൾ, ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, ക്ഷേത്രങ്ങൾ, പ്രതിമക!ൾ ഇവ എല്ലാം അപ്രധാനമായ ചില്ലറ സംഗതികളത്രേ. യോഗി ഈ ലക്ഷ്യത്തിൽ മനോനിയമനംകൊണ്ടു എത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. നമുക്കു നമ്മെ പ്രകൃതിയിൽനിന്നു മോചിപ്പിപ്പാൻ കഴിയാത്തകാലംവരെ നാം ദാസരാണ്. അവൾ പറയുന്നതിനെ നാം കേൾക്കതന്നെവേണം. ആരു മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്യ്യുന്നുവോ അവൻ ജഡപദാർത്ഥത്തെയും നിയമനം ചെയ്യുന്നു എന്നു യോഗിവാദിക്കുന്നു. ആന്തരപ്രകൃതി ബാഹ്യപ്രകൃതിയേക്കാൾ വളരെ ഉയർന്നതാണ്. അതിനെ പിടിപ്പാൻ അധികം പ്രയാസം; നിയമനം ചെയ്വാനും അധികം പ്രയാസം. അതുകൊണ്ട് അന്തരപ്രകൃതിയെ നിയമനം ചെയ്തവൻ മുഴുവൻ പ്രപഞ്ച ത്തെയും നിയമനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അത് അവന്റെ ദാസവൃത്തി ചെയ്യും. ഈ നിയമനം സമ്പാദിപ്പാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെ ആണ് രാജയോഗം വിവരിക്കുന്നത്. ശാരീരപ്രകൃതിയി!ൽ നമുക്കറിവുള്ള തിനേക്കാൾ ഉയർന്നതരം ശക്തികൾ നിയമനം ചെയ്യപ്പെടേണ്ട തായി ഉണ്ട്. ശരീരം മനസ്സിന്റെ പുറത്തെ തോടാണ്. ഇവ രണ്ടു ഭിന്നവസ്തുക്കളല്ല. ഇവ നത്തയും തോടുംപോലെ ഒരു വസ്തുവിന്റെ രണ്ടു അംശങ്ങളത്രേ. നത്തയുടെ അകത്തിരിക്കുന്ന വസ്തു പുറത്തുനിന്നു പദാർത്ഥങ്ങളെ ഗ്രഹിച്ചു തോടു നിർമ്മിക്കുന്നു. അതുപോലെ മനസ്സ് എന്നു പറയുന്ന അന്തരമായ സൂക്ഷ്മശക്തി കൾ സ്ഥൂലപദാർത്ഥത്തെ വെളിയിൽനിന്നു ഗ്രഹിക്കയും, അതിൽനിന്നു ഈ വെളിയിലുള്ള തോടിനെ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തെ നിർമ്മിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ നമുക്ക് ആന്തരമായ നിയമനം ഉണ്ടായാൽ ബാഹ്യനിയമനം ഉണ്ടാകുന്നതു വളരെ എളുപ്പമാണ്. വിശേഷിച്ചു ഈ ശക്തികൾ ഭിന്നങ്ങളല്ല. ചിലതു ജഡശക്തികളും ചിലതു മാനസശക്തികളും എന്നുള്ളതില്ല. ജഡപ്രപഞ്ചം സൂക്ഷ്മ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സ്ഥൂലപരിണാമമായിരിക്കുന്നതുപോലെ ജഡ ശക്തികളും സൂക്ഷ്മശക്തികളുടെ സ്ഥൂലപരിണാമങ്ങൾ തന്നെ.

സൂത്രം 26. വിവേകഖ്യാതിരവിപ്ലവാ ഹാനോപായഃ

അർത്ഥം: *അവിപ്ലവാ = അവിച്ഛിന്നമായ, വിവേകഖാതിഃ = (പ്രകൃതിപുരുഷന്മാരുടെ തിരിച്ചറിവായ) വിവേകജ്ഞാനം, ഹാനോപായഃ = ശാന്തിക്കു (ഉപശമത്തിനു) സാധകമാകുന്നു.*

അഭ്യാസത്തിന്റെ ശരിയായ ഉദ്ദേശ്യം ഇതാണ്. സത്തും, അസത്തും ആയ രണ്ടിന്റെയും തിരിച്ചറിവ്. പുരുഷൻ പ്രകൃതിയല്ല. അതു ജഡവും മനസ്സുമല്ല. അതു പ്രകൃതിയല്ലാത്തതുകൊണ്ട് 'അതിൽ മാറ്റം (വികാരം) ഉണ്ടാക്കുന്നതു സാദ്ധ്യവുമല്ല, എന്നുള്ള അറിവ്. പ്രകൃതിക്കുമാത്രമേ വികാരമുള്ളു. അതിനു ഇടവിടാതെ സംയോഗം, വിഭാഗം പുനസ്സംയോഗം ഇവ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിരന്തരമായ അഭ്യാസംകൊണ്ടു നാം തിരിച്ചറിവാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ അജ്ഞാനം നീങ്ങിപ്പോകും. പുരുഷൻ തന്റെ ശരിയായ സ്വഭാവത്തിൽ സർവ്വജ്ഞനും, സർവ്വശക്തനും, സർവ്വവ്യാപിയുമായി പ്രകാശിക്കയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 27. തസ്യ സപ്തധാ പ്രാന്തഭൂമിഃ പ്രജ്ഞാ.

അർത്ഥം: *തസ്യ = വിവേകിക്ക്, പ്രാന്തഭൂമിഃ = ഉൽകൃഷ്ടമായ അവസ്ഥയോടുകൂടിയ, പ്രജ്ഞാ = ജ്ഞാനം (വിചാരം), സപ്തധാ = ഏഴുപ്രകാരത്തിൽ ഭവിക്കുന്നു.*

ഈ ജ്ഞാനം വരുമ്പോൾ അതു ഒന്നിനു ശേഷമൊന്നായി ഏഴു തരമായി എന്നപോലെ വരും. അവയിൽ ഒന്നു തുടങ്ങുമ്പോൾ നമുക്കു ജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നുണ്ടെന്നു സ്വയമേവ അറിയാറാകും. ആദ്യം വരുന്നത് നാം അറിയേണ്ടതിനെ അറിഞ്ഞു എന്നുള്ള ജ്ഞാനമാണ്. അപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ അസന്തുഷ്ടി അവസാനിക്കും. ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു തൃഷ്ണ തോന്നുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും തത്വം എവിടെ കിട്ടുമെന്നു വിചാരിക്കുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം നാം അന്വേഷിക്കുന്നു. കണ്ടുകിട്ടാത്തപക്ഷം നമുക്കു അസന്തുഷ്ടി വരികയും മറ്റൊരു പുതിയ ദിക്കിലേക്കു നാം അന്വേഷിച്ചു

പോകയും ചെയ്യുന്നു. നം ജ്ഞാനം നമ്മുടെ തന്നെ ഉള്ളിലുള്ള താണെന്നും ഒരാൾക്കും നമ്മെ സഹായിക്കാൻ കഴികയില്ലെന്നും, നാം തന്നെ നമ്മെ സഹായിക്കേണ്ടതാണെന്നും സ്വയമേവ കണ്ടറിവാൻ തുടങ്ങുന്നതുവരെ എല്ലാ അന്വേഷണവും വെറുതെ തന്നെ. വിവേകശക്തിയെ നാം അഭ്യസിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ യഥാർത്ഥതത്വത്തിന്നടുത്തെത്തുന്നു എന്നുള്ളതിനു പ്രഥമ ദൃഷ്ടാന്തം നമ്മുടെ അസന്തുഷ്ടാവസ്ഥ നീങ്ങിപ്പോകുമെന്നുള്ളതു തന്നെ ആണ്. നാം വാസ്തവത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചു എന്നും അതു വാസ്തവമല്ലാതെ മറ്റൊന്നായിരിപ്പാൻ തരമില്ലെന്നും നമുക്കു ദൃഢനിശ്ചയം തോന്നും. അപ്പോൾ നമുക്കായി സൂര്യൻ ഉദിച്ചു തുടങ്ങി എന്നും, പ്രഭാതമായി എന്നും നമുക്കറിയാറാവും. ധൈര്യ ത്തോടുകൂടി ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തുന്നതുവരെ നാം സ്ഥിരതയോടെ യത്നിക്കണം. രണ്ടാമത്തേത് എല്ലാ വേദനയും നീങ്ങിപ്പോകുന്ന താണ്. ലോകത്തിൽ ശാരീരമായോ മാനസികമായോ ആത്മീയ മായോ ഉള്ള ഒന്നിനും നമ്മെ വേദനപ്പെടുത്താൻ കഴികയില്ല. മൂന്നാമതു നമ്മുടെ ജ്ഞാനം പൂർണ്ണമാകുമെന്നും, സർവജ്ഞത്വം നമുക്കു സ്വാധീനമകുമെന്നും ഉള്ള അറിവാണ്. അതിന്നടുത്തു വരുന്നതു, ചിത്തനിർമ്മുക്തി എന്നു പറയുന്ന അവസ്ഥയാണ്. എല്ലാ ക്ലേശങ്ങളും സൊല്ലകളും നമ്മിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞു പോയി എന്നു നമുക്കു തോന്നും. മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്യുന്നതു സാദ്ധ്യമല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള അതിന്റെ എല്ലാ ആട്ടങ്ങളും നിന്നുപോകും. മലയുടെ കൊടുമുടിയിൽ നിന്നു ഒരു കല്ലു താഴത്തേക്കു ഉരുണ്ടു താഴ്!വരയിൽ എത്തിയാൽ വീണ്ടും ഒരിക്കലും മുകളിൽ കേറാതെ കിടക്കുന്നതുപോലെ അത് ഭ്രമണമറ്റു കിടന്നുപോകും. അതിനടുത്തതു, നാം ആഗ്രഹിക്കു മ്പോൾ ഈ ചിത്തം അതിന്റെ കാരണങ്ങളിൽ ലയിച്ചുപോകുന്നു എന്നു അതിനുതന്നെ അനുഭവമാകുമെന്നുള്ളതാണ്. ഒടുവില ത്തേതു നാം നമ്മിൽ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠയെ പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നും, ലോകത്തി!ൽ എങ്ങും നാം പ്രത്യേകമണെന്നും ശരീരമാകട്ടെ

മനസ്സാകട്ടെ നമ്മോട് ഒരിക്കലും സംബദ്ധമല്ലെന്നും (സംയുക്ത മല്ലെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ) കാണുമെന്നുള്ളതാണ്. അവ അവയുടെ വഴിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു; നാം ആകട്ടെ അജ്ഞാനത്താൽ നമ്മെ അവയോടു സംയുക്തമാക്കിക്കൊള്ളു കയും ചെയ്തു. എങ്കിലും നാം പ്രത്യേക(കേവല)വും സർവ്വ ശക്തവും, സർവ്വവ്യാപിയും, സദാശിവവും തന്നെ ആയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആത്മാവു നാം വേറൊന്നിനെ ആവശ്യപ്പെടാതിരിക്ക തക്കവണ്ണം അത്ര പരിപൂർണ്ണവും, പരിശുദ്ധവുമായിരുന്നു. നമ്മുടെ സുഖത്തിനായി വേറൊന്നിന്റെ ആവശ്യകത നമുക്കില്ലായിരുന്നു. എന്തെന്നാൽ സുഖം എന്നതു സ്വായത്തം തന്നെ ആയിരുന്നു. ഈ ജ്ഞാനം മറ്റൊന്നിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതല്ലെന്നു നമുക്കു അറിയാറാവും. നമ്മുടെ ജ്ഞാനത്താൽ പ്രകാശിക്കപ്പെടാത്തതായി പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഒരിടത്തും ഒന്നും തന്നെയില്ല. ഇതായിരിക്കും ഒടുവിലത്തെ അവസ്ഥ. ഈ അവസ്ഥയിൽ യോഗി സമാധാന യുക്തനും, ശാന്തനുമായിത്തീരും. പിന്നെ ഒരിക്കലും ദുഃഖം അറികയില്ല, ഒരിക്കലും മോഹിക്കയില്ല, ഒരിക്കലും കഷ്ടതയെ സ്പർശിക്കയുമില്ല. താൻ സദാശിവനും, സദാപൂർണ്ണനും, സർവ്വശക്തനുമാണെന്നു അയാൾ അറിയും.

സൂത്രം 28. യോഗാംഗാനുസ്നാനാദശുദ്ധിക്ഷയേ ജ്ഞാന-ദീപ്തിരാവിവേകഖ്യാതേഃ

അർത്ഥം: *യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനാൽ = യോഗാംഗങ്ങളുടെ (അവയെ താഴെ വിവരിക്കും) അനുഷ്ഠാനത്താൽ (അഭ്യാസത്താൽ), അശുദ്ധിക്ഷയേ = അശുദ്ധിയുടെ (അവിദ്യാദികളായ പഞ്ചക്ലേശ ങ്ങളുടെ) ക്ഷയം (ക്രമേണയുള്ള നാശം) ഉണ്ടാകുമ്പോൾ; ആവിവേകഖ്യാതേഃ = വിവേകഖ്യാതി (മുൻ പറഞ്ഞ വിവേക-ഖ്യാതി) പര്യന്തമായുള്ള, ജ്ഞാനദീപ്തിഃ = ജ്ഞാനത്തിന്റെ പ്രകാശം (ഉണ്ടാകും).*

ഇപ്പോൾ പറയുന്നത് അനുഭവയോഗ്യമായ ജ്ഞാനത്തെപ്പറ്റിയാണ്. നാം ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ജ്ഞാനം വളരെ ഉയർന്ന നിലയിലുള്ളതാകുന്നു. അത് നമ്മുടെ ബുദ്ധിക്കു മുകളിലാണ്. എന്നൽ അതാണ് ലക്ഷ്യം. ശാരീരവും, മാനസീകവുമായ നിയമനത്തെ സമ്പാദിക്കുന്നതാണ് ഒന്നാമത്തെ ആവശ്യം. പിന്നെ ആ ലക്ഷ്യത്തിൽ സ്വാനുഭവം സ്ഥിരീഭവിക്കും. ലക്ഷ്യത്തെ അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെയുള്ളത് അതിനെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗത്തെ അഭ്യസിക്കയത്രേ.

സൂത്രം 29. യമനിയമപ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാരണാധ്യാന സാമാധയോഷ്ടാവംഗാനി.

അർത്ഥം: *യമനിയമ പ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാരണാധ്യാന സമാധയഃ = യമം, നിയമം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണാ, ധ്യാനം, സമാധി ഇവ, അഷ്ടൗ = എട്ട്, അംഗാനി = അംഗങ്ങളാണ്.*

സൂത്രം 30. അഹിംസാ സത്യാസ്തേയ ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹാ യമാഃ.

അർത്ഥം: *അഹിംസാ സത്യാസ്തേയ ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹാഃ = അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം (മോഷ്ടിക്കായ്മ), ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം (ദാനം വാങ്ങായ്മ) ഇവ, യമാഃ = യമങ്ങൾ ആകുന്നു.*

ശുദ്ധമേ യോഗിയാവാൻ വിചാരിക്കുന്ന ആൾ സ്ത്രീപുരുഷ വിചാരം അശേഷം വിട്ടിരിക്കണം. ആത്മാവിനു ലിംഗഭേദമില്ല. പിന്നെ എന്തിനായി അതു സ്ത്രീപുരുഷചിന്തകളാൽ തന്നെ നികൃഷ്ടമാക്കണം? ഈ ചിന്തകൾ എന്തുകൊണ്ടു വെടിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ളതു നിങ്ങൾക്കു മേലാൽ ഇതിലും നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാകും. ദാനം വാങ്ങുന്നതു മോഷ്ടിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ശരിയായും ചീത്തയായിട്ടുള്ളതാണ് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു ദാനം വാങ്ങുന്നത്.

സൂത്രം 31. ജാതിദേശകാലസമയാനവച്ഛിന്നാഃ സാർവഭൗമ മഹാവ്രതം.

അർത്ഥം: *ജാതിദേശകാലസമയാനവച്ഛിന്നാഃ = ജാതി (ബ്രാഹ്മണാദി), ദേശം (പുണ്യഭൂമി മുതലായത്), കാലം =(ശുഭ ദിവസങ്ങൾ), സമയം (സങ്കല്പം) ഇവയാൽ ഭേദിപ്പിക്കപ്പെടാത്ത വയായി, സാർവഭൗമാഃ = സാർവത്രികമായി (അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്ന) (യമാദികൾ), മഹാവ്രതം = മഹാവ്രതം (എന്നുപറയപ്പെടുന്നു).*

കൊല്ലായ്ക, മോഷ്ടിക്കായ്ക, ദാനം വാങ്ങായ്ക, ബ്രഹ്മചര്യം ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ഏതു പുരുഷനും, സ്ത്രീയും കുട്ടിയും ഏതു ആത്മാവും ജാതി ദേശാവസ്ഥാഭേദങ്ങൾ കൂടാതെ പരിശീലി ക്കേണ്ടവയാകുന്നു.

സൂത്രം 32. ശൗചസന്തോഷതപസ്സ്വാദ്ധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി നിയമാഃ.

അർത്ഥം: *ശൗചസന്തോഷതപസ്സ്വാദ്ധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി = ശൗചം (ബാഹ്യാഭ്യന്തരശുദ്ധി), സന്തോഷം (തൃപ്തി), തപസ്സ് (ശീതോഷ്ണാദി ദ്വന്ദ്വസഹനം), സ്വാദ്ധ്യായം (മോക്ഷശാസ്ത്രപഠനം അല്ലെങ്കിൽ പ്രണവജപം), ഈശ്വരപ്രണിധാനം (ഈശ്വരനിൽ സർവ്വാർപ്പണം) ഇവ, നിയമാഃ =നിയമങ്ങൾ (എന്ന യോഗാംഗ മാകുന്നു).*

ബാഹ്യശൗചം എന്നൽ ശരീരത്തെ നിർമ്മലമാക്കി വച്ചുകൊള്ളു കയാകുന്നു. ഒരു മലിനൻ ഒരിക്കലും യോഗിയാകയില്ല. ആഭ്യന്തര ശൗചവും കൂടിയേതീരൂ. അതു ആദ്യം പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളാൽ (യമങ്ങളാൽ) സിദ്ധിക്കും. ആഭ്യന്തരശൗചം നിശ്ചയമായും ബാഹ്യ ശൗചത്തേക്കാൾ വിലയേറിയതുതന്നെ. എന്നാൽ രണ്ടും ആവശ്യ മാണ്. ആഭ്യന്തരശൗചത്തോടു കൂടാത്ത ബാഹ്യശൗചം നിരുപയോഗവുമാകുന്നു.

സൂത്രം 33. വിതർക്കബാധനേ പ്രതിപക്ഷഭാവനം.

അർത്ഥം: *വിതർക്കബാധനേ = യോഗവിരോധികളായ ഹിംസാദി കളിലെ താല്പര്യത്താലുള്ള പീഢ തോന്നുമ്പോൾ, പ്രതിപക്ഷ ഭാവനം = പ്രതിപക്ഷങ്ങളായ അഹിംസാദികളുടെ ഭാവനം (പരിശീലനം ചെയ്യണം).*

മേല്പറഞ്ഞ നിഷ്ഠകളെ അഭ്യസിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായം ഇതാണ്. അതായത് മനസ്സിൽ വിരുദ്ധവൃത്തികളെ ഭാവിച്ചു കൊള്ളുക. മോഷ്ടിക്കാനുള്ള താല്പാര്യം തോന്നുമ്പോൾ മോഷ്ടി ക്കായ്മയെ (അസ്തേയമഹാവ്രതത്ത) പറ്റി ചിന്തിച്ചു കൊള്ളുക. ദാനം വാങ്ങണം എന്നുതോന്നുമ്പോൾ അതിൽനിന്നു വിപരീതമായ ഒരു വിചാരത്തെ അതിന്റെ സ്ഥാനത്തിൽ മനസ്സിൽ വെച്ചു കൊള്ളുക.

സൂത്രം 34. വിതർക്കാഃ ഹിംസാദയഃ കൃതകാരിതാനുമോദിതാ, ലോഭക്രോധമോഹപൂർവകാ മൃദുമധ്യാധിമാത്രാ ദുഃഖജ്ഞാനനന്ത ഫലാ ഇതി പ്രതിപക്ഷഭാവനം.

അർത്ഥം: *വിതർക്കാഃ = (മേൽപറഞ്ഞ) യോഗവിരോധികളായ, ഹിംസാദയഃ = ഹിംസാദികൾ, കൃതകാരിതാനുമാദിതഃ = കൃതങ്ങൾ (ചെയ്യപ്പെട്ടവ) കാരിതങ്ങൾ (ചെയ്യിക്കപ്പെട്ടവ) അനുമോദിതങ്ങൾ (അനുവദിക്കപ്പെട്ടവ ഇങ്ങിനെ മൂന്നു വിധമായി), ലോഭക്രോധ–മോഹപൂർവ്വകാഃ = കൊതി, കോപം, മിഥ്യാജ്ഞാനം ഇവയെ മുൻനിറുത്തി ഉണ്ടായവയായി, മൃദുമദ്ധ്യാധിമാത്രാഃ = മൃദു, മദ്ധ്യം, തീവ്രം ഇങ്ങിനെയുള്ള മാത്രഭേദങ്ങളോടുകൂടി, ദുഃഖാജ്ഞാനാ–നന്തഫലാഃ = ദുഃഖരൂപമായും അജ്ഞാനരൂപമായുമുള്ള അനന്ത ഫലങ്ങളെ നൽകുന്നു. ഇതി = എന്നുള്ള വിചാരമത്രെ, പ്രതിപക്ഷ ഭാവനം = വിപരീതമായ അഹിംസാദികളുടെ പരിശീലനം.*

ഞാൻ ഒരു കള്ളം പറകയോ ഒരു കള്ളം മറ്റൊരുവനെക്കൊണ്ടു പറയിക്കയോ അല്ലെങ്കിൽ വേറൊരുവൻ ഒരു കള്ളം പറയുന്നതിന്

അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് എല്ലാം ഒന്നുപോലെ പാപകര മാണ്. തീരെ സാരമില്ലാത്ത ഒരു കള്ളം കൂടിയും കള്ളംതന്നെ. ഓരോ ദുർവിചാരവും, നേരെ മടങ്ങിവരും. ഓരോ വൈരത്തെ പ്പറ്റിയ വിചാരവും അതു ഗുഹസ്ഥകത്തു വച്ചു വിചാരിക്ക യാണെങ്കിൽകൂടിയും അവിടെ സംഭരിക്കപ്പെട്ടിട്ടു ഒരു ദിവസം മഹാശക്തിയോടുകൂടി ഒരു ആപത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ തിരികെ നിങ്ങളുടെ നേരെ ചാടി വീഴും. നിങ്ങൾ അസൂയയും വൈരവും കൊണ്ട് പലപ്രകാരമുള്ള ഉപായങ്ങളെ ചിന്തിച്ചാൽ അവ പലിശയ്ക്കു പലിശയോടുകൂടി നിങ്ങളുടെ നേർക്കു തന്നെ തിരിഞ്ഞുചാടും. ഒരു ശക്തിക്കും അവയെ തടുത്തു നിർത്താൻ കഴികയില്ല. ഒരിക്കൽ അവയെ ഇളക്കിവിട്ടാൽ അവയെ പിന്നെ നിങ്ങൾ സഹിച്ചെന്നേ വരൂ. ഇതിനെപ്പറ്റിയ ചിന്ത തന്നെ നിങ്ങളെ ദുഷ്പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നു പിൻവലിപ്പിക്കും.

സൂത്രം 35. അഹിംസാപ്രതിഷ്ഠായാം തത്സന്നിധൗ വൈരത്യാഗഃ.

അർത്ഥം: *അഹിംസാപ്രതിഷ്ഠായാം = അഹിംസയുടെ പരിശീലനം സ്ഥിരമായാൽ സൽസന്നിധൗ = അങ്ങിനെയുള്ള യോഗിയുടെ മുമ്പിൽ, വൈരത്യാഗഃ = (ആർക്കും) വിരോധം ഒഴിഞ്ഞുപോകുന്നു.*

ഒരുത്തൻ, മറ്റാരെയും ഉപദ്രവിക്കരുതെന്നുള്ള വ്രതമുള്ളവനാ യാൽ അവന്റെ മുമ്പിൽ ജന്മനാ ക്രൂരസ്വഭാവങ്ങളായ ജന്തുക്കൾ പോലും ശാന്തതയോടെ പെരുമാറും. ആ യോഗിയുടെ മുമ്പാകെ കടുവായും ആട്ടിൻകുട്ടിയും തമ്മിൽ കൂത്താടും; അന്യോന്യം ഉപദ്രവിക്കയില്ല. ആ സ്ഥിതിയിൽ വന്നാൽ മാത്രമേ അഹിംസാ വ്രതം സ്ഥിരമായി എന്നു വിചാരിക്കാവൂ.

സൂത്രം 36. സത്യപ്രതിഷ്ഠായാം ക്രിയാഫലാശ്രയത്വം.

അർത്ഥം: *സത്യപ്രതിഷ്ഠായാം = സത്യവ്രതം സ്ഥിരമായാൽ, ക്രിയാഫലാശ്രയത്വം = അനുഷ്ഠാനം കൂടാതെത്തന്നെ*

ഫലാശ്രയത്വം ഉണ്ടാകും (ഫലം തനിക്കും അന്യന്മാർക്കും സിദ്ധിക്കും).

സത്യത്തിന്റെ സിദ്ധി സ്വാധീനമായാൽ നിങ്ങൾ സ്വപ്നത്തിൽ കൂടിയും ഒരു കള്ളം പറയുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ വാക്കിലോ മനസ്സിലോ പ്രവൃത്തിയിലോ ഒന്നിലും കള്ളമുണ്ടായിരിക്കില്ല. എന്തു പറഞ്ഞാലും സത്യമായിത്തീരും. ഒരുവനോടു നിനക്കു ഭാഗ്യമുണ്ടായിരിക്കട്ടെ എന്നു പറഞ്ഞാൽ അവൻ ഭാഗ്യവാനായി ത്തീരും. ഒരു ആൾക്കു രോഗമാണെങ്കിൽ അവനോടു 'നിന്റെ രോഗം ശമിക്കട്ടെ' എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഉടനെ അവനു രോഗശാന്തി വരികയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 37. അസ്തേയപ്രതിഷ്ഠായാം സർവരത്നോപസ്ഥാനം,

അർത്ഥം: *അസ്തേയപ്രതിഷ്ഠായാം = അസ്തേയം (മോഷ്ടി ക്കായ്ക) സിദ്ധമായാൽ, സർവരത്നോപസ്ഥാനം = എല്ലാ (രത്ന ങ്ങളും) നിക്ഷേപങ്ങളും പ്രത്യക്ഷമാകും.*

നിങ്ങൾ പ്രകൃതിയെ (ലോകത്തെ) വെടിഞ്ഞ് ഓടിക്കളയാൻ എത്രയധികം ശ്രമിക്കുമോ അത്രയധികം അതു നിങ്ങളെ പിന്തുടരും. നിങ്ങൾ അതിനെ കേവലം ഗണ്യമാക്കുന്നേയില്ലെങ്കിൽ അതു നിങ്ങളുടെ അടിമയായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 38. ബ്രഹ്മചര്യപ്രതിഷ്ഠായാം വീര്യലാഭഃ

അർത്ഥം: *ബ്രഹ്മചര്യപ്രതിഷ്ഠായാം = ബ്രഹ്മചര്യവ്രതം സ്ഥിര മായാൽ, വീര്യലാഭഃ = ഓജോബലം സിദ്ധിക്കും.*

ബ്രഹ്മചാരികളുടെ തലച്ചോറിനു കേമമായ ഓജോബലം, അതായത് അതിമഹത്തായ മനശ്ശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കും. അതോടു കൂടാതെ മനോദാർഢ്യം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. കേമമായ ബുദ്ധിവൈഭവ മുള്ള എല്ലാ മനുഷ്യരും നല്ല ബ്രഹ്മചാരികൾ ആണ്. ബ്രഹ്മചര്യം മനുഷ്യരുടെമേൽ അത്ഭുതകരമായ വശീകാരശക്തിയെ നൽകുന്നു.

മനുഷ്യരുടെ നേതൃത്വം വഹിച്ചിരുന്നവരെല്ലാം നല്ല ബ്രഹ്മചാരികൾ ആണ്. ബ്രഹ്മചര്യമാണ് അവർക്കു അതിനു ശക്തി നൽകിയത്. അതുകൊണ്ടു യോഗി ബ്രഹ്മചാരിയായിത്തന്നെ ഇരിക്കണം.

സൂത്രം 39. അപരിഗ്രഹസ്ഥൈര്യേ ജന്മകഥന്താസംബോധഃ

അർത്ഥം: *അപരിഗ്രഹസ്ഥൈര്യേ = അപരിഗ്രഹം (ദാനം വാങ്ങായ്മ) സ്ഥിരമായാൽ, ജന്മകഥന്താസംബോധഃ = ജന്മ വൃത്താന്തജ്ഞാനം ഉണ്ടാകും.*

യോഗി അന്യരിൽനിന്നു യാതൊരു ദാനവും സ്വീകരിക്കാതിരുന്നാൽ അന്യന്മാർക്കു താൻ കടപ്പെടുന്നില്ല. ആർക്കും കീഴ്പ്പെടാത്തവനും, സ്വതന്ത്രനും ആയിത്തീരുന്നു. അയാളുടെ മനസ്സു നിർമ്മലമായും തീരുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഓരോ ദാനത്തോടുകൂടിയും അയാൾ ദാതാവിന്റെ പാപങ്ങളെ കൂടി സ്വീകരിക്കയാകുന്നു. അവ വന്നു അയാളുടെ മനസ്സിൽ പടലം പടലമായി അടിഞ്ഞ് ഒടുവിൽ പലപ്രകാരത്തിലുള്ള പാപസഞ്ചയങ്ങളാൽ അതു മൂടിമറഞ്ഞുപോകുന്നു. ദാനം വാങ്ങാതിരുന്നാൽ മനസ്സ് ശുദ്ധമായിത്തീരുകയും ഒന്നാമതായിത്തന്നെ പൂർവ്വജന്മത്തെ വൃത്താന്തം അതിനു അറിയാറാകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ മാത്രമേ യോഗി തന്റെ ലക്ഷ്യത്തിൽ പൂർണ്ണമായ സ്ഥിരതയെ പ്രാപിക്കൂ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ താൻ എത്രയോ തവണയായി വന്നും പോയും ഇരിക്കയാണെന്നു കാണുകയും മേലാൽ ഒരിക്കലും വരികയും പോകയും ചെയ്യാതെയും അങ്ങിനെ പ്രകൃതിക്കു അടിമയായിത്തീരാതെയും ഈ തവണ മുക്തനാകണമെന്ന് അയാൾ തീർച്ചയാക്കുകയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 40. ശൗചാൽ സ്വാംഗജുഗുപ്സാ, പരൈരസംസർഗ്ഗഃ

അർത്ഥം: *ശൗചാൽ = ബാഹ്യാഭ്യന്തരശൗചങ്ങൾ സ്ഥിരമായി ലഭിച്ചാൽ, സ്വാംഗജുഗുപ്സാ = തന്റെ ശരീരത്തോടുപോലും*

വെറുപ്പും, പരൈസംസർഗ്ഗം = അന്യശരീരത്തോടു സംഗമമില്ലായ്മയും (ഉണ്ടാകുന്നു).

ബാഹ്യമായും അന്തരമായുമുള്ള വാസ്തവശുദ്ധീകരണം വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉപേക്ഷ തോന്നും. അതിനെ ഭംഗിയാക്കി വയ്ക്കണമെന്നുള്ള ബുദ്ധി പൊയ്പോകും. മറ്റുള്ളവർ അതി മനോഹരം എന്നു പറയുന്ന ഒരു മുഖം, അതിനടിയിൽ ബുദ്ധി കൂടിയില്ലെങ്കിൽ യോഗിക്കു ഒരു ജന്തുവിന്റെ മുഖമെന്നു മാത്രമേ തോന്നൂ. മറ്റുള്ളവർ ഒരു വെറും സാധാരണം എന്നു പറയുന്ന മുഖം അതിന്നടിയിൽ ആ ചൈതന്യം പ്രകാശിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ യോഗി ദിവ്യമാണെന്നും പറയും. ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തൃഷ്ണയാണു മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ വലിയ മാലിന്യം. അതുകൊണ്ടു ശൗചം സിദ്ധമായാൽ അതിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ചിഹ്നം നിങ്ങൾ ഒരു ശരീരമാണ് എന്നു തന്നത്താൻ വിചാരിപ്പാൻ നോക്കുകയില്ല എന്നുള്ളതാണ്. ശൗചം സിദ്ധമാകുമ്പോൾ മാത്രമേ ശരീരാഭിമാനത്തിൽനിന്നും മോചിക്കൂ.

സൂത്രം 41. സത്വശുദ്ധിസൗമനസ്യൈകാഗ്ര്യേന്ദ്രിയജയാത്മദർശനയോഗ്യത്വാനി ച.

അർത്ഥം: *സത്വശുദ്ധിസൗമനസ്യൈകാഗ്ര്യേന്ദ്രിയജയാത്മദർശനയോഗ്യത്വാനിച = സത്വ (ബുദ്ധിസത്വത്തിന്റെ) ശുദ്ധി, സൗമനസ്യം (മനഃപ്രസാദം), ഐകാഗ്ര്യം (ഏകാഗ്രത), ഇന്ദ്രിയജയം (ഇന്ദ്രിയനിയമനം), ആത്മദർശനയോഗ്യത്വം (സ്വസ്വരൂപദർശനസാമർത്ഥ്യം) ഇവയും ശൗചാഭ്യാസത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നു.*

ഈ അഭ്യാസംകൊണ്ടു സത്വത്തിനു (ബുദ്ധിസത്വത്തിനു) അല്ലെങ്കിൽ സാത്വികാംശങ്ങൾക്കു ഉൽക്കർഷമുണ്ടാകും. മനസ്സു സംയതമായും പ്രസന്നമായും തീരുകയും ചെയ്യും. മതഭക്തിയുടെ ഒന്നാമത്തെ ലക്ഷണം പ്രസന്നതയാണ്. ഒരുത്തൻ അപ്രസന്നനാണെങ്കിൽ അവനു അഗ്നിമാന്ദ്യമായിരിക്കും; അതു മതഭക്തിയല്ല.

സത്വത്തിന്റെ സ്വഭാവം സുഖം തോന്നുകയാണ്. ഒരു സാത്വിക മനുഷ്യന് ഏതും സുഖകരമായിത്തന്നെ തോന്നും. ആ അവസ്ഥ നിങ്ങൾക്കു വന്നാൽ നിങ്ങൾ യോഗത്തിൽ അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുവിൻ. ദുഃഖമെല്ലാം തമസ്സിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടു അതിനെ ഉപേക്ഷിക്കണം. പ്രസന്നതയില്ലായ്മ തമസ്സിന്റെ ഗുണങ്ങളിൽ ഒന്നത്രേ. ബലവാന്മാരും ദൃഢശരീരരും തരുണരും, അരോഗികളും, ധൃഷ്ടരും ആയവർ മാത്രമേ യോഗികളാവാൻ യോഗ്യരാകുന്നുള്ളൂ. യോഗിക്കു എല്ലാം ആനന്ദം തന്നെ. താൻ കാണുന്ന എല്ലാ മനുഷ്യമുഖങ്ങളും അയാൾക്ക് ആത്മപ്രസാദത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതാണ് ഒരു പുണ്യപുരുഷന്റെ ലക്ഷണം. ക്ലേശം ഉണ്ടാക്കുന്നതു പാപത്താൽ തന്നെ ആണ്. മറ്റൊരു കാരണത്താലുമല്ല. മുഖത്തെ അപ്രസന്നമാക്കീട്ടു കാര്യമെന്ത്? അല്ല അതു ഭയങ്കരമായ കൃത്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ മുഖത്തു അപ്രസന്നതയുണ്ടെങ്കിൽ അന്നു വെളിക്കിറങ്ങരുത്. തന്നത്താൻ ഒരു മുറിക്കകത്തിരുന്നുകൊള്ളണം. ഈ രോഗത്തെ കൊണ്ടുപോയി ലോകത്തു പരത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തധികാരമാണ്? മനസ്സു നിയന്ത്രിതമായാൽ ശരീരം മുഴുവനും സ്വാധീനമായി. അതായത്, ഈ യന്ത്രത്തിനു (ശരീരത്തിന്) നിങ്ങൾ അടിമയായിരിക്കുന്നതിനു പകരം അതു നിങ്ങളുടെ അടിമയായിത്തീരും. ഈ യന്ത്രം ആത്മാവിനെ അധോഗതിയിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുപോകുന്നതിനു പകരം അത് അതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സഹായിയായിത്തീരും.

സൂത്രം 42. സന്തോഷാദനുത്തമഃ സുഖലാഭഃ

അർത്ഥം: *സന്തോഷത്താൽ = സന്തോഷ (ത്തിന്റെ അഭ്യാസ) ത്താൽ, അനുത്തമഃ = സർവോൽകൃഷ്ടമായ, സുഖലാഭഃ = സുഖപ്രാപ്തി ഉണ്ടാകുന്നു.*

സൂത്രം 43. കായേന്ദ്രിയശുദ്ധിരശുദ്ധിക്ഷയാത്തപസഃ

അർത്ഥം: *തപസഃ =തപസ്സുകൊണ്ട്. അശുദ്ധിക്ഷയാൽ = ക്ലേശാദി മലങ്ങളുടെ നാശത്താൽ, കായേന്ദ്രിയസിദ്ധിഃ = ശരീരത്തിനും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും സിദ്ധി (അലൗകികശക്തി) ഉണ്ടാകുന്നു.*

തപസ്സിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഉടനെ കാണപ്പെടും. ചിലപ്പോൾ ദർശനശക്തി അധികപ്പെടുക, അധികദൂരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ശബ്ദങ്ങളുടെ ശ്രവണം മുതലായതും ഉണ്ടാകുന്നു.

സൂത്രം 44. സ്വാദ്ധ്യായാദിഷ്ടദേവതാസമ്പ്രയോഗഃ

അർത്ഥം: *സ്വാദ്ധ്യായാൽ = സ്വാദ്ധ്യായത്താൽ (വേദാഭ്യാസ മന്ത്രജപാദികളാൽ), ഇഷ്ടദേവതാസംപ്രയോഗഃ = ഇഷ്ടദേവത കളുടെ പ്രത്യക്ഷം (ലഭിക്കുന്നു).*

പ്രത്യക്ഷമാക്കാൻ വിചാരിക്കപ്പെടുന്ന ഇഷ്ടദേവതകൾ എത്ര ഉയർന്ന തരത്തിലുള്ളവയോ മന്ത്രാഭ്യാസം അത്രകണ്ടു കഠിനമായി രിക്കുന്നതാണ്.

സൂത്രം 45. സമാധിസിദ്ധിരീശ്വരപ്രണിധാനാൽ

അർത്ഥം: *ഈശ്വരപ്രണിധാനാൽ = ആത്മാവിനെ ഈശ്വരാർ–പ്പണം ചെയ്യുന്നതിനാൽ, സമാധിസിദ്ധിഃ = സമാധി പൂർത്തിയായി ലഭിക്കുന്നു.*

സൂത്രം 46. സ്ഥിരസുഖമാസനം.

അർത്ഥം: *ആസനം = ആസനം (എന്നാൽ), സ്ഥിരസുഖം = ദൃഢമായും, സുഖകരമായുമുള്ള (ഇരിപ്പു തന്നെ).*

ഇനി പറവാനുള്ളത് ആസനത്തെപ്പറ്റിയാണ്. ആസനബന്ധം സ്ഥിരമാകുന്നതുവരെ പ്രാണായാമവും മറ്റു അഭ്യാസങ്ങളും സുകരമാകുന്നില്ല. ആസനം സ്ഥിരമാക്കുക എന്നുവച്ചാൽ ശരീരം ഉണ്ടെന്നുള്ള തോന്നൽ കേവലം ഇല്ലാതെ ആകുക എന്നർത്ഥ

മാകുന്നു. അങ്ങിനെ ആയെങ്കിൽ മാത്രമെ ആസനം സ്ഥിര മാകുന്നുള്ളു. സാധാരണസ്ഥിതിയിൽ ആകട്ടെ, ഏതാനും നിമിഷം നിങ്ങൾ ഒരു ആസനം ബന്ധിച്ചിരുന്നു കൂടുമ്പോൾതന്നെ ശരീരത്തിൽ ഒരുതരം ഉപദ്രവങ്ങൾ ഒക്കെ കടന്നുകൂടുന്നു. എന്നാൽ സ്ഥൂലശരീരത്തിന്റെ ചിന്ത വിട്ടുപോകുമ്പോൾ ശരീരത്തെ പ്പറ്റിയ എല്ലാ തോന്നലും വിട്ടുപോകും. അപ്പോൾ സുഖമോ, വേദനയോ ഒന്നും അറികയില്ല. പിന്നെയും നിങ്ങൾ ശരീരത്തെ എടുക്കുമ്പോൾ (ശരീരാഭിമാനം തിരികെ വരുമ്പോൾ) അതിനു (ശരീരത്തിന്) അതു വിശ്രമിച്ചു എന്നു തോന്നും. നിങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തിന് നൽകാൻ കഴിയുന്ന പൂർണ്ണമായ വിശ്രമം ഇതു ഒന്നുമാത്രമാണ്. ശരീരത്തെ വശംവദമാക്കുകയും, അതിനെ സ്ഥിരാസനത്തിൽ വച്ചുകൊള്ളുകയും ചെയ്വാൻ സാധിച്ചാൽ അഭ്യാസം ദൃഢതയെ പ്രാപിക്കും. എന്നാൽ ശരീരം പീഡ നൽകി ക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സിരാബന്ധങ്ങൾക്ക് ഉപദ്രവം തട്ടുന്നു. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്താൻ കട്ടിയാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

അഖണ്ഡവസ്തുവിനെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചാൽ ആസനം സ്ഥിരമാകും. കേവലമായ അഖണ്ഡതത്വത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിപ്പാൻ കഴികയില്ല, എന്നാൽ നമുക്കു അഖണ്ഡമായ ആകാശത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാം.

സൂത്രം 47. പ്രയത്നശൈഥില്യാനന്ത്യസമാപത്തിഭ്യാം.

അർത്ഥം: *പ്രയത്നശൈഥില്യാനന്ത്യസമാപത്തിഭ്യാം = അല്പാല്പ മായ പ്രയത്നത്താലും, അഖണ്ഡതയെ ധ്യാനിക്കുന്നതുകൊണ്ടും (ആസനം സ്ഥിരവും സുഖകരവും ആകും).*

അപ്പോൾ പ്രകാശം, ഇരുട്ട്, സുഖം, ദുഃഖം ഇവ ഒന്നും നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുകയില്ല.

സൂത്രം 48. തതോ ദ്വന്ദ്വാനഭിഘാതഃ

അർത്ഥം: *തതഃ = അപ്പോൾ (ആസനം സിദ്ധമാകുമ്പോൾ) ദ്വന്ദ്വാനഭിഘാതഃ = ദ്വന്ദ്വങ്ങളുടെ ബാധയില്ലാതാകുന്നു.*

ദ്വന്ദ്വങ്ങൾ നല്ലത്, ചീത്ത, ഉഷ്ണം, ശീതം ഇങ്ങിനെ അന്യോന്യ വിരുദ്ധങ്ങളായ യുഗ്മങ്ങൾ തന്നെ.

സൂത്രം 49. തസ്മിൻ സതി ശ്വാസപ്രശ്വാസയോർഗതിവിച്ഛേദഃ പ്രാണായാമഃ

അർത്ഥം: *തസ്മിൻ സതി = അതു ഉണ്ടാകുമ്പോൾ (ആസനം സിദ്ധമാകുമ്പോൾ), ശ്വാസപ്രശ്വാസയോഃ = ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങളുടെ, ഗതിവിച്ഛേദഃ = നിരോധനം (ആകുന്ന), പ്രാണായാമഃ = പ്രാണായാമം (എന്ന അംഗം ശീലിക്കാം).*

ആസനം സിദ്ധമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശ്വാസചലനത്തെ തടുക്കുകയും, നിയമനം ചെയ്കയും ചെയ്യണം. അപ്പോൾ പ്രാണായാമം അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ പ്രാണശക്തികളുടെ നിയമനം നമുക്ക് സാദ്ധ്യമാകും. പ്രാണൻ ശ്വാസമല്ല. എങ്കിലും സാധാരണ ഇംഗ്ലീഷിൽ അതിനെ അങ്ങിനെയാണ് തർജ്ജമ ചെയ്തു കാണുന്നത്. പ്രാണൻ എന്നു വച്ചാൽ ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലുള്ള ശക്തികളുടെ എല്ലാം ആകത്തുക ആകുന്നു. അതു ഓരോ ശരീരത്തിലുമുള്ള ജീവശക്തി ആകുന്നു. അതിന്റെ ഏറ്റവും ദൃശ്യമായ പരിണാമമാണ് ശ്വാസകോശചലനം. പ്രാണൻ ശ്വാസത്തെ ആകർഷിക്കുന്നതിൽ നിന്നാണ് ഈ ചലനം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇതിനെ ആണ് പ്രാണായാമത്താൽ നാം നിയമനം ചെയ്വാൻ നോക്കേണ്ടതും. പ്രാണനിയമനം സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമായ മാർഗ്ഗമായിട്ടാണ് ശ്വാസത്തെ നിയന്ത്രിപ്പാൻ നാം ആരംഭിക്കുന്നത്.

സൂത്രം 50. ബാഹ്യാഭ്യന്തരസ്തംഭവൃത്തിർദ്ദേശകാലസംഖ്യാഭിഃ പരിദൃഷ്ടോ ദീർഘസൂക്ഷ്മഃ.

അർത്ഥം: *ബാഹ്യാഭ്യന്തരസ്തംഭവൃത്തിഃ = ബാഹ്യവൃത്തി (രേചകം), ആഭ്യന്തരവൃത്തി (പൂരകം), സ്തംഭവൃത്തി (കുംഭകം) (ഇങ്ങിനെയും), ദേശകാലസംഖ്യാഭിഃ = ദേശം (ആധാരചക്രം), കാലം (മാത്രകൾ), സംഖ്യാ (ആവൃത്തികൾ) ഇവയാൽ, പരിദൃഷ്ടഃ = പരിച്ഛിന്നമായും, ദീർഘസൂക്ഷ്മഃ = ദീർഘമായും, സൂക്ഷ്മ മായും, (പ്രാണായാമം) ഭവിക്കുന്നു.*

പ്രാണായാമത്തിന് മൂന്നു വിധം വ്യാപാരമുണ്ട്. ഒന്ന് ശ്വാസ ത്തെ ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുന്നത്. മറ്റൊന്നു ശ്വാസത്തെ വെളിയിലേക്കു വിടുന്നത്. മൂന്നാമത്തേതു ശ്വാസകോശത്തിൽ തന്നെ ശ്വാസത്തെ ധരിച്ചു കൊള്ളുകയോ ശ്വാസകോശത്തിൽ കടക്കാതെ തടുത്തു കൊള്ളുകയോ ചെയ്യുന്നത്. ഇവ വീണ്ടും, ദേശകാലങ്ങളാൽ വിശേഷിക്കപ്പെടുന്നു. ദേശം എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേകസ്ഥാനത്തിൽ പ്രാണനെ ധരിക്കുകയാകുന്നു. കാലം എന്നാൽ എത്ര ക്ഷണം (അല്ലെങ്കിൽ മാത്ര) ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥാനത്തു പ്രാണനെ ധരിച്ചു കൊള്ളണം എന്നുള്ള വ്യവസ്ഥയത്രേ. അതുകൊണ്ടു ഓരോ പ്രാണവ്യാപാര ത്തെയും (രേചകാദികളെ) എത്ര നിമിഷത്തേക്കു വച്ചുകൊള്ളണ മെന്ന് നാം അറിയുന്നു. ഈ പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഫലം 'ഉൽഘാത'മാണ്. അതായത് കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉൽബോധനം.

സൂത്രം 51. ബാഹ്യാഭ്യന്തരവിഷയാക്ഷേപീ ചതുർത്ഥഃ

അർത്ഥം: *ബാഹ്യാഭ്യന്തരവിഷയാക്ഷേപീ = ബാഹ്യവും (പുറ ത്തുള്ള നാസാഗ്രം, ദ്വാദശാന്തം മുതലായവയും), ആഭ്യന്തരവും (അകത്തുള്ള ഹൃദയപത്മം നാഭിചക്രം മുതലായവയും) ആയ വിഷയങ്ങളിലേക്കു പ്രാണനെ അദ്ധ്യാഹരിച്ചിട്ടുള്ള (പ്രാണായാമം); ചതുർത്ഥഃ = നാലാമത്തേതാകുന്നു.*

പ്രാണായാമത്തിന്റെ നാലാമത്തെ പ്രകാരഭേദം ഇതാണ്. പ്രാണനെ അകത്തേയ്ക്കോ പുറത്തേയ്ക്കോ തിരിച്ചുകൊണ്ടു പോകാം.

സൂത്രം 52. തതഃ ക്ഷീയതേ പ്രകാശാവരണം.

അർത്ഥം: *തതഃ = മേല്പറഞ്ഞ പ്രാണായാമാഭ്യാസത്താൽ, പ്രകാശാവരണം = പ്രകാശരൂപമായ (ചിത്തത്തിന്റെ ക്ലേശാദിയായ) ആവരണം (മലം) മൂടൽ. ക്ഷീയതേ=ക്ഷയിക്കുന്നു.*

ചിത്തം അതിന്റെ സ്വഭാവത്താൽ സർവ്വബോധവും ഉള്ളതാണ്. അത് തത്വാംശങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാകുന്നു. എന്നാൽ രാജസ താമസാംശങ്ങളാൽ മൂടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം കൊണ്ട് ആ മൂടൽ നീങ്ങിപ്പോകും.

സൂത്രം 55. ധാരണാസു ച യോഗ്യതാ മനസഃ

അർത്ഥം: *ധാരണാസു = 'ധാരണ'കളിൽ (അതിന്റെ ലക്ഷണം ഇനി പറയും), മനസഃ = മനസ്സിനു, യോഗ്യതാ ച = യോഗ്യത സിദ്ധിക്കയും ചെയ്യുന്നു.*

ആവരണം നീങ്ങിയ ഉടൻ നമുക്ക് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാൻ കഴിയും.

സൂത്രം 54. സ്വവിഷയാസമ്പ്രയോഗേ ചിത്തസ്വരൂപനുകാര ഇവേന്ദ്രിയാണാം പ്രത്യാഹാരഃ.

അർത്ഥം: *ഇന്ദ്രിയാണാം =ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ, സ്വവിഷയാസം-പ്രയോഗേ = വിഷയവൈമുഖ്യത്താൽ (വിഷയങ്ങളിൽ നിന്നു പിന്തിരിയുന്നതിനാൽ) ചിത്തസ്വരൂപാനുകാരഃ ഇവ = ചിത്തത്തിന്റെ സ്വരൂപാനുകാരണം പോലുള്ള അവസ്ഥയാണ്, പ്രത്യാഹാരഃ = പ്രത്യാഹാരം (എന്ന അംഗം).*

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ചിത്തത്തിന്റെ പ്രത്യേകാവസ്ഥകളാണ്. ഞാൻ ഒരു പുസ്തകം കാണുന്നു. അതിന്റെ ആകൃതി ആ പുസ്തകത്തിലുള്ളതല്ല. മനസ്സിലുള്ളതാണ്. വെളിയിലുള്ള ഏതോ ഒന്നു ആ ആകൃതിയെ പുറത്തേക്കു ആകർഷിക്കുന്നു. വാസ്തവമായ ആകൃതി ചിത്തത്തിൽ തന്നെയാണിരിക്കുന്നത്. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അവയ്ക്ക് എതിരെ വരുന്ന ഏതു വസ്തുക്കളോടും താദാത്മ്യപ്പെടുകയും അവയുടെ ആകൃതിയെ സ്വീകരിച്ചുകൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിത്തവൃത്തികളെ ഇങ്ങിനെ വേഷം കെട്ടാതെ തടുത്തുവച്ചുകൊള്ളാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ മനസ്സു ശാന്തമായിത്തീരും. അതിനാണ് പ്രത്യാഹാരം എന്ന് പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പൂർണ്ണമായ ഇന്ദ്രിയ സംഗമം ഉണ്ടാകും.

യോഗിക്ക് എപ്പോൾ ബാഹ്യവിഷയങ്ങളുടെ ആകൃതി കൈക്കൊള്ളുന്നതിൽനിന്ന് ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ തടുത്തു നിർത്തുകയും അവയെ ചിത്തവൃത്തികളിൽ ലയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്വാൻ സാധിച്ചുവോ, അപ്പോൾ പൂർണ്ണമായ ഇന്ദ്രിയസംയമം സിദ്ധിക്കുന്നു. എപ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പൂർണ്ണസംയമം ഉണ്ടായോ അപ്പോൾ എല്ലാ മാംസപേശികളും സിരകളും തന്റെ അധീന ത്തിലാകും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങൾക്കും വ്യാപാരങ്ങൾക്കും മൂലസ്ഥാനങ്ങൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളാണ്. ഈ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇങ്ങിനെ രണ്ടായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടാൽ യോഗിക്ക് എല്ലാ ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനത്തെയും ക്രിയയെയും നിയന്ത്രിക്കാം. ശരീരം മുഴുവൻ അയാളുടെ നിയമനത്തിൻ കീഴിൽ നിൽക്കും. അപ്പോൾ മാത്രമേ ജനിച്ചതു കൊണ്ടുള്ള ആനന്ദം അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങൂ. അപ്പോൾ ഒരുത്തനു യഥാർത്ഥമായും 'ജനിച്ചതുകൊണ്ടു ഞാൻ കൃതാർത്ഥനായി' എന്നു പറയാം. ആ ഇന്ദ്രിയജയം സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ വാസ്തവത്തിൽ ശരീരം എത്ര അത്ഭുതകരമായിരിക്കുന്നു എന്നു നമുക്കു അറിയാനാവും.

സാധനപാദം കഴിഞ്ഞു.

4. വിഭൂതിപാദം

ഇപ്പോൾ വിഭൂതിപാദം എന്ന അദ്ധ്യായത്തിൽ നാം എത്തിയിരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 1. ദേശബന്ധശ്ചിത്തസ്യ ധാരണാ.

അർത്ഥം: *ചിത്തസ്യ = മനസ്സിന്റെ, ദേശബന്ധഃ = പ്രത്യേക സ്ഥാനങ്ങളിലുള്ള സ്ഥിരീകരണം, ധാരണാ = ധാരണ (എന്ന ആറാമത്തെ അംഗം) ആകുന്നു.*

ശരീരത്തിനുള്ളിലോ പുറത്തോ ഉള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഷയത്തിൽ മനസ്സിനെ ഊന്നുകയും, ആ സ്ഥിതിയിൽ അതിനെ വെച്ചുകൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നതിനാണ് ധാരണ എന്നു പറയുന്നത്.

സൂത്രം 2. തത്ര പ്രത്യയൈകതാനതാ ധ്യാനം.

അർത്ഥം: *തത്ര = ആ വിഷയങ്ങളിൽ, പ്രത്യയൈകതാനതാ = പ്രത്യയ(ജ്ഞാന)ത്തിന്റെ ഏകതാനത (മാറാതെയുള്ള സ്ഥിതി) ധ്യാനം = ധ്യാനം എന്ന അംഗം ആകുന്നു.*

മനസ്സു ദ്വാദശാന്തം (ശിരസ്സിന്റെ ഉപരിഭാഗം), ഹൃദയം ഇത്യാദി സ്ഥാനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി നില്പാനും ഒരു വിഷയത്തെ മാത്രം ചിന്തിപ്പാനും ശ്രമിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ മറ്റെല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും വിട്ടു ഈ ഭാഗങ്ങളിൽക്കൂടി മാത്രം ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനങ്ങളെ ഗ്രഹിപ്പാൻ മനസ്സിനു കഴിഞ്ഞാൽ അതു ധാരണയാണ്. ആ സ്ഥിതിയിൽ ഏതാനും സമയം ഇരുന്നുകൊൾവാൻ അതിനു സാധിച്ചാൽ അപ്പോൾ അതിനു ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നു.

സൂത്രം 3. തദേവാർത്ഥമാത്രനിർഭാസം സ്വരൂപശൂന്യമിവ സമാധിഃ.

അർത്ഥം: *തത് = അത് (ധ്യാനം), ഏവ = തന്നെ, അർത്ഥമാത്രനിർഭാസം = (ധ്യാന)വിഷയം മാത്രമായി ശേഷിച്ച്,*

സ്വരൂപശൂന്യം ഇവ = ധ്യാനബോധം വിട്ടിട്ടു എന്ന പോലെ (ആയാൽ), സമാധിഃ = സമാധി ആകുന്നു[5].

ധ്യാനത്തിൽ എല്ലാ രൂപങ്ങളും വിട്ടുപോകുമ്പോൾ സമാധി യായി എന്നർത്ഥം. നാം ഒരു പുസ്തകത്തെ ധ്യാനിക്കുന്നു എന്നിരി ക്കട്ടെ. മനസ്സിനെ ക്രമേണ അതിന്മേൽ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്താനും, അന്തഃകരണ സാക്ഷാൽകാരത്തെ അതായതു ഒരു പ്രകാരത്തിലും രൂപപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത ധ്യാനവിഷയത്തെ മാത്രം ഗ്രഹിപ്പാനും നമുക്കു കഴിഞ്ഞുവെന്നും ഇരിക്കട്ടെ. ധ്യാനത്തിന്റെ ആ നിലയ്ക്കാണ് സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

സൂത്രം 4. ത്രയമേകത്ര സംയമഃ

അർത്ഥം: *ത്രയം = മൂന്നു (ധാരണ ധ്യാന സമാധികൾ), ഏകത്ര = ഒരു വിഷയത്തിൽ (ലക്ഷ്യത്തിൽ) (വരുമ്പോൾ), സംയമഃ = (അതിനു) സംയമം (എന്നു പറയുന്നു).*

ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തിൽ മനസ്സിനെ തിരിച്ചു വിട്ടു, അതിനെ അതിൽ സ്ഥിരപ്പെടുത്തി അധികനേരം അതിൽ ത്തന്നെ വച്ചുകൊണ്ടു, ലക്ഷ്യത്തെ അന്തഃകരണസാക്ഷാൽകാര ത്തിൽ നിന്നു വിടർത്തി നിൽക്കുന്നതിനാണ് സംയമം എന്നു പറയുന്നത്. അല്ലെങ്കിൽ അനുക്രമമായ ധാരണാധ്യാനസമാധികളെ ഒന്നായി യോജിപ്പിക്കുന്നതിന്. അപ്പോൾ ലക്ഷ്യത്തിന്റെ സ്വരൂപം മറഞ്ഞു പോകയും അർത്ഥം മാത്രം മനസ്സിൽ ശേഷിച്ചു നിൽക്ക യും ചെയ്യും.

സൂത്രം 5. തജ്ജയാൽ പ്രജ്ഞാലോകഃ

[5] മൂന്നാമതു സൂത്രത്തിന് ഇവിടെ യഥോക്തമായ അർത്ഥമാണു കൊടുത്തിട്ടു ള്ളത്. വ്യാസഭാഷ്യത്തിലും രാജമാർത്താണ്ഡവൃത്തിയിലും ഈ അർത്ഥം തന്നെ യാണു കാണിച്ചിരിക്കുന്നത്. സ്വാമിയുടെ വ്യാഖ്യാനം സ്വല്പം ഭേദിച്ചിട്ടാകുന്നു.

അർത്ഥം: *തജ്ജയാൽ = അതു സിദ്ധമായാൽ, പ്രജ്ഞാലോകഃ = ജ്ഞാനപ്രകാശം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

ഈ സമയം ഒരാൾക്കു വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാ സിദ്ധിയും അയാൾക്ക് സ്വാധീനമായിത്തീരുന്നു. യോഗിയുടെ മഹത്തായ ഉപകരണം ഇതാണ്. ജ്ഞാനവിഷയങ്ങൾ അപരിച്ഛേദ്യങ്ങളത്രേ. അവയെ സ്ഥൂലം, സ്ഥൂലതരം, സ്ഥൂലതമം, സൂക്ഷ്മം, സൂക്ഷ്മ തരം, സൂക്ഷ്മതമം ഈ മാതിരി ഒക്കെ വിഭജിക്കാം. സംയമത്തെ ആദ്യം സ്ഥൂലവിഷയങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കാം. സ്ഥൂലവസ്തുക്കളുടെ ജ്ഞാനം ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ സാവധാനമായി സൂക്ഷ്മതരങ്ങ ളായ വിഷയങ്ങളിലേക്ക് പടിപടിയായി അതിനെ കൊണ്ടു പോകണം.

സൂത്രം 6. തസ്യ ഭൂമിഷു വിനിയോഗഃ.

അർത്ഥം: *തസ്യ = അതിന്, ഭൂമിഷു = സ്ഥാനങ്ങളിൽ, വിനിയോഗഃ = പ്രയോഗം (കർത്തവ്യമാണ്).*

ഇതു അതിശീഘ്രമായി ഓരോ സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് സംയമത്തെ നയിക്കരുതെന്നുള്ളതിനു ഒരു കരുതലത്രേ.

സൂത്രം 7. ത്രയമന്തരംഗം പൂർവേഭ്യഃ.

അർത്ഥം: *ത്രയം = ഈ (ധാരണാധ്യാന സമാധികൾ) മൂന്നും പൂർവേഭ്യഃ = (മുൻപറഞ്ഞ) യമാദികൾ അഞ്ചിനെയും അപേക്ഷിച്ച് (സംപ്രജ്ഞാത സമാധിക്കു), അന്തരംഗം = ആഭ്യന്തരസാധനങ്ങൾ ആകുന്നു.*

ഇവക്കു മുമ്പു യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം ഇവയെപ്പറ്റി നാം പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. അവ ധാരണാധ്യാനസമാധി കളായ ഈ മൂന്നിന്റെയും ബഹിരംഗങ്ങളത്രേ.

എന്നാൽ നിർബീജസമാധിക്കു ഈ ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ മൂന്നും തന്നെ ബഹിരംഗസാധനങ്ങളേ ആകുന്നുള്ളൂ. അവ ഒരാൾക്കു

വശമായാൽ അയാൾക്കു സർവജ്ഞത്വവും, സർവശക്തിമത്വവും ഉണ്ടാവാം. എന്നാൽ കൈവല്യം അതല്ല. ഇവ മൂന്നുംകൊണ്ടു മനസ്സ് നിവികല്പം അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തിരഹിതം ആയിത്തീരുകയില്ല. മനസ്സിൽ വീണ്ടും ശരീരമെടുക്കാനുള്ള ബീജങ്ങളെ ശേഷിപ്പിച്ചു വെച്ചേയ്ക്കും. യോഗികൾ പറയും പോലെ 'വിത്തുകൾ വറുക്കപ്പെട്ടാൽ' മാത്രമേ അവയ്ക്കു വീണ്ടും അങ്കുരിപ്പാനുള്ള ശക്തി നശിക്കൂ. സിദ്ധികൾക്കു അവയെ വറുക്കാൻ കഴികയില്ല.

സൂത്രം 8. തദപി ബഹിരംഗം നിർബജസ്യ

അർത്ഥം: *തദപി = അതും, നിർബീജസ്യ = നിർബീജസമാധിക്കു, ബഹിരംഗം =ബഹിരംഗമേ (ആകുന്നുള്ളു).*

നിർബീജസമാധിയെ സംബന്ധിച്ചു നോക്കുകയാണെങ്കിൽ ഈ മൂന്നു സാധനങ്ങൾ തന്നേയും ബഹിരംഗങ്ങളേ ആകുന്നുള്ളു. വാസ്തവമായ സമാധിയെ അതായത് ഏറ്റവും ഉയർന്നതായ സമാധിയെപ്പറ്റി നാം ഇതുവരെ വിചാരിച്ചില്ല. അതിൽ ഒരുപടി താണതും സാധാരണ നാം കാണുന്ന പ്രകാരം തന്നെ പ്രപഞ്ചസ്ഫുരണയുള്ളതും സിദ്ധികൾക്കു ആസ്പദവുമായിരിക്കുന്ന സമാധിയെപ്പറ്റിയാണ് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

സൂത്രം 9. വ്യുത്ഥാനനിരോധസംസ്കാരയോരഭിഭവപ്രാദുർഭാവൗ നിരോധക്ഷണചിത്താന്വയോ നിരോധപരിണാമഃ.

അർത്ഥം: *വ്യുത്ഥാനനിരോധസംസ്കാരയോഃ = വ്യുത്ഥാന നിരോധ സംസ്കാരങ്ങളുടെ (ബഹിർമുഖമായും നിയമനരൂപമായുമുള്ള വൃത്തിസംസ്കാരങ്ങളുടെ), അഭിഭവപ്രാദുർഭാവൗ = നാശവും ഉൽഭവവും (ആണ്), നിരോധക്ഷണചിത്താന്വയഃ = നിരോധക്ഷണത്തിൽ മനസ്സിൽ ഉള്ള, നിരോധപരിണാമഃ = നിരോധപരിണാമം (എന്നു പറയുന്നത്).*

അതായത് സമാധിയുടെ ഈ ഒന്നാമത്തെ പടിയിൽ മനസ്സിന്റെ പരിണാമങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ പൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നില്ല. കാരണം, അങ്ങിനെ ആയാൽ ഒരു പരിണാമം ബാക്കിയുണ്ടാകയില്ല. മനസ്സിനെ ഇന്ദ്രിയദ്വാരാ ഓടി വെളിയിൽ പോകുന്നതിനു നിർബ്ബന്ധിക്കുന്ന ഒരു പരിണാമം അതിനുണ്ടായി എന്നിരിക്കട്ടെ. അപ്പോൾ യോഗി അതിനെ നിരോധി പ്പാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആ നിരോധം കൂടിയും ഒരു പരിണാമ മായിപ്പോയി. ഒരു വൃത്തിയെ മറ്റൊരു വൃത്തികൊണ്ടടയ്ക്കണം. അതു കൊണ്ടു വാസ്തവമായ സമാധി ഇതായിരിക്കില്ല. എല്ലാ വൃത്തികളും നിരുദ്ധമായാൽ നിരോധം തന്നെ ഒരു വൃത്തിയായി ശേഷിക്കും. എങ്കിലും ഈ താണ പടിയിൽ ഉള്ള സമാധി മനസ്സു (സങ്കല്പ രൂപേണ പതച്ചു പൊങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയെക്കാൾ) ഏറ്റവും ഉയർന്ന (നിർബീജ) സമാധിക്കു വളരെ അടുത്തുള്ള ഒന്നാണ്.

സൂത്രം 10. തസ്യ പ്രശാന്തവഹിതാ സംസ്കാരാൽ

അർത്ഥം: *തസ്യ = മനസ്സിന്, സംസ്കാരാൽ = നിരോധസംസ്കാരം ഹേതുവായിട്ട്, പ്രശാന്തവഹിതാ = ഗതിക്കു മാന്ദ്യം (ഭവിക്കുന്നു).*

ദിവസംപ്രതി അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മനസ്സിന്റെ തുടർന്നുകൊണ്ടുള്ള നിരോധനപരമ്പര ബലപ്പെടുകയും, മനസ്സിനു നിരന്തരമായ ധ്യാനത്തിൽ സാമർത്ഥ്യം ലഭിക്കയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 11. സർവ്വാർത്ഥതൈകാഗ്രതായോഃ ക്ഷയോദയൗ ചിത്തസ്യ സമാധിപരിണാമഃ.

അർത്ഥം: *ചിത്തസ്യ = മനസ്സിന്റെ, സർവ്വാർത്ഥതൈകാഗ്രതാ-യോഃ = സർവ്വാർത്ഥതയുടെയും (എല്ലാവിഷയങ്ങളിലും ഓടി ക്കൊണ്ടു നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയുടെയും) ഏകാഗ്രതയുടെയും (ഒരു വിഷയത്തിൽ മാത്രം സ്ഥിരമായി ഊന്നി നിൽക്കുന്ന*

അവസ്ഥയുടെയും), ക്ഷയോദയൗ = (യഥാക്രമമായ) നാശവും ആവിർഭാവവും, സമാധിപരിണാമഃ = സമാധിപരിണാമം (ആകുന്നു).

മനസ്സ് എല്ലാ വസ്തുക്കളിലും ഓടിനടന്നു പലവിധ വിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ മനസ്സിനു ഒരു ഉയർന്ന തരം സ്ഥിതിയുണ്ട്; അപ്പോൾ അതു ഒരു വിഷയത്തെമാത്രം വച്ചുകൊണ്ടു മറ്റുള്ള എല്ലാറ്റിനെയും വിട്ടുകളയുന്നു. അതിന്റെ ഫലമാണു സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

സൂത്രം 12. (തതഃപുനഃ)6 ശാന്തോദിതൗ തുല്യപ്രത്യയൗ ചിത്തസ്യൈകാത്രതാപരിണാമഃ.

അർത്ഥം: *(തതഃ പുനഃ) ശാന്തോദിതൗ = കഴിഞ്ഞതും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതുമായ, തുല്യപ്രത്യയൗ = സദൃശമായ ജ്ഞാനങ്ങൾ, (പൂർവക്ഷണത്തിലും വർത്തമാനക്ഷണത്തിലുമുള്ള ജ്ഞാനങ്ങൾക്കു സദൃശീഭാവം എന്നർത്ഥം.), ചിത്തസ്യ = മനസ്സിന്റെ, ഏകാഗ്രപരിണാമഃ = ഏകാഗ്രപരിണാമം ആകുന്നു.*

മനസ്സിന്നു ഏകാഗ്രത വന്നു എന്നു എങ്ങിനെ അറിയാം? കാലം ഇല്ലാതാകും. എത്ര അധികം കാലം (അറിയാതെ) കഴിഞ്ഞു പോകുന്നുവോ അത്ര അധികം നമ്മുടെ മനസ്സിന് ഏകാഗ്രത വരുന്നു. സാധാരണമായി നാം ഒരു പുസ്തകം രസം പിടിച്ചു വായിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സമയത്തെപ്പറ്റി അറിയുന്നതേ ഇല്ല. പുസ്തകം വിടുമ്പോൾ പലപ്പോഴും എത്രമണിക്കൂറു കഴിഞ്ഞു പോയി എന്നു നമുക്കു ആശ്ചര്യം തോന്നുന്നു. എല്ലാ സമയങ്ങൾക്കും ഒരു വർത്തമാനകാലത്തിൽ വന്നുകൂടി നില്പാൻ താൽപര്യം വരുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഭൂതവർത്തമാനകാലങ്ങൾ രണ്ടും ഒരു സ്ഥാനത്തിൽ വന്നു നിൽക്കുമ്പോൾ മനസ്സു അധികം

6 ഈ പദങ്ങൾ ചില പാഠങ്ങളിലില്ല.

ഏകാഗ്രമായി എന്നു അറിഞ്ഞു കൊൾവാൻ ഏകാഗ്രതാപരിണാമ ത്തിന്റെ ലക്ഷണം ഇപ്രകാരം നിർവ്വചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 13. ഏതേന ഭൂതേന്ദ്രിയേഷു ധർമ്മലക്ഷണാവസ്ഥാ പരിണാമാ വ്യാഖ്യാതാഃ.

അർത്ഥം: *ഏതേന = ഇതുകൊണ്ട് (മേൽപറഞ്ഞ ത്രിവിധ ചിത്ത പരിണാമങ്ങളെക്കൊണ്ട്), ഭൂതേന്ദ്രിയേഷു = ഭൂതേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ (സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മഭൂതങ്ങളിലും ജ്ഞാനേന്ദ്രിയ കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളി ലുമുള്ള), ധർമ്മലക്ഷണാവസ്ഥാപരിണാമാഃ = ധർമ്മം, ലക്ഷണം, അവസ്ഥ ഇവയുടെ പരിണാമങ്ങൾ, വ്യാഖ്യാതാ = വിവരിക്കപ്പെട്ടു (ഉക്തപ്രായമായി എന്നു താൽപര്യം).*

ഇതുകൊണ്ടു ചിത്തത്തിലുള്ള ധർമം (രൂപം) കാലം (ലക്ഷണം) അവസ്ഥ എന്നീ മൂന്നുവിധ പരിണാമങ്ങൾ വിവരിക്കപ്പെട്ടു. ചിത്തം വൃത്തികളായി മാറുന്നു. ഈ മാറ്റമാണ് ധർമ്മം അല്ലെങ്കിൽ രൂപമായുള്ള പരിണാമം. ഈ മാറ്റങ്ങൾ വർത്തമാനകാലത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യത്തക്കവണ്ണം ആകുന്നതിനാലാണ് ലക്ഷണപരിണാമം, കാലപരിണാമം എന്നു പറയുന്നത്. ചിത്തത്തെയും വർത്തമാന ധർമ്മത്തേയും അതിക്രമിച്ചു ഭൂതധർമ്മങ്ങളിലേക്കു നയിക്കാനുള്ള സാമർത്ഥ്യമാണ് അവസ്ഥാപരിണാമം. മേൽപറയപ്പെട്ട സുത്രങ്ങ ളിൽ ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്ന സമാധി യോഗിക്കു ചിത്തവൃത്തികളുടെ മേൽ ഐച്ഛികമായ നിയമനം ഉണ്ടാവാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. അതുണ്ടായെങ്കിൽ മാത്രമേ മേൽ വിവരിച്ച സംയമം സാധിക്കാൻ യോഗിക്കു കഴിയൂ.

സൂത്രം 14. ശാന്തോദിതാവ്യപദേശ്യധർമ്മാനുപാതീ ധർമ്മീ.

അർത്ഥം: *ശാന്തോദിതാവ്യപദേശ്യധർമ്മാനുപാതീ = ശാന്തം (കഴിഞ്ഞുപോയത്), ഉദിതം (സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്), അവ്യപദേശ്യം (ഖണ്ഡിച്ചു പറവാൻ വഹിയാതെ ശക്തിരൂപമായി (ഉണ്ടാവാൻ) ഇരിക്കുന്നത്) ഈ മൂന്നുവിധ ധർമ്മങ്ങളിലും മാറാതെ തുടർന്നു*

നിൽക്കുന്നത്, ധർമ്മീ = (മേൽപറഞ്ഞ ധർമ്മങ്ങൾക്കു എല്ലാം ആധാരമായ) വസ്തു.

എന്നുവച്ചാൽ ധർമ്മിയാണ് കാലത്തിന്റെയും സംസ്കാരങ്ങളുടെയും വ്യാപരത്തിനെല്ലാം അടിസ്ഥാനമായി നിൽക്കുന്ന വസ്തു. അതാണ് എല്ലായ്പോഴും വികാരത്തെയും പരിണാമത്തെയും പ്രാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

സൂത്രം 15.ക്രമാന്യത്വം പരിണാമാന്യത്വേ ഹേതുഃ

അർത്ഥം: *ക്രമാന്യത്വം = (ധർമ്മങ്ങളുടെ) പൗർവാപര്യക്രമങ്ങളുടെ നാനാത്വം, പരിണാമാന്യത്വേ = പരിണാമങ്ങളുടെ നാനാത്വത്തിന്, ഹേതുഃ = കാരണം (സൂചനം ആയിരിക്കുന്നു).*

സൂത്രം 16. പരിണാമത്രയസംയമാദതീതാനാഗതജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *പരിണാമത്രയസംയമാൽ = (മേൽപറയപ്പെട്ട) മൂന്നു വിധ പരിണാമങ്ങളുടെയും മേൽ സംയമം ചെയ്താൽ, അതീതാനാഗതജ്ഞാനം = ഭൂതഭാവികളെപ്പറ്റിയ ജ്ഞാനം (ഉണ്ടാകും).*

സംയമത്തിന്റെ ആദ്യം പറഞ്ഞ ലക്ഷണം നാം വിസ്മരിക്കരുത്. മനസ്സ് ബാഹ്യവിഷയം വിട്ട് ആ വിഷയത്തിന്റെ ആന്തരമായ മുദ്രയോട് അഭേദമായിത്തോന്നുകയും, ദീർഘപരിശീലനം കൊണ്ടു ആ സ്ഥിതി സ്ഥിരമാകയും ചെയ്യുന്ന നിലയ്ക്കാണ് സംയമം എന്നു പറയുന്നത്. ആ നിലയിലായിരിക്കുന്ന ആൾക്ക് ഭൂതഭാവികളെക്കുറിച്ചറിയണമെങ്കിൽ അയാൾ സംസ്കാരത്തിന്റെ പരിണാമഭേദങ്ങളിൽ സംയമം ചെയ്താൽ മതി. ചില സംസ്കാരങ്ങൾ ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചിലതിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ കഴിഞ്ഞു പോയി. ചിലതു പ്രവർത്തിപ്പാൻ അവസരം കാത്തിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇവയിൽ ഒരുവൻ സംയമം ചെയ്താൽ അയാൾക്കു കഴിഞ്ഞതും വരാനുള്ളതും അറിയാം.

സൂത്രം 17. ശബ്ദാർത്ഥപ്രത്യയാനാമിതരേതരാദ്ധ്യാസാൽ സങ്കര-സ്തൽപ്രവിഭാഗസംയമാൽ സർവ്വഭൂതരുതജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *ശബ്ദാർത്ഥപ്രത്യയാനാം = ശബ്ദം അർത്ഥം ജ്ഞാനം ഇവയുടെ ഇതരേതരാധ്യാസാൽ = അന്യോന്യഭ്രമം കൊണ്ട്, സങ്കരഃ = കലർപ്പു തോന്നുന്നു (ശബ്ദത്തെ അർത്ഥത്തിൽ നിന്നും, അതിനെ ജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നും തിരിച്ചറിവാൻ പാടില്ലാതാകുന്നു എന്നു താല്പര്യം), തൽപ്രവിഭാഗസംയമാൽ = അവയുടെ (പ്രവിഭാഗം) പ്രത്യേകിച്ചുള്ള രൂപത്തിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, സർവഭൂത-രുതജ്ഞാനം = എല്ലാ ജന്തുക്കളുടെയും ശബ്ദത്തെ അറിയാം. (സർവജന്തുക്കളുടെയും ഭാഷ മനസ്സിലാകും).*

വാക്കു പുറത്തുള്ള (കാരണമായ) വസ്തുവിനെ കുറിക്കുന്നു. അർത്ഥം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴിയായി തലച്ചോറിലേക്കു സഞ്ചരിച്ചു വെളിയിലുള്ള വിഷയത്തിന്റെ മുദ്രയെ മനസ്സിലേക്ക് ആവാഹിക്കുന്ന ആന്തരമായ വിസ്ഫുരണത്തെക്കുറിക്കുന്നു. ജ്ഞാനം സാക്ഷാൽക്കാരത്തിനു ഹേതുവായ മനസ്സിന്റെ പ്രതികരണത്തെയും കുറിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയവിഷയങ്ങൾ ഈ മൂന്നും കൂടിയ കലർപ്പാണ് ഞാൻ ഒരു വാക്കു കേൾക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. ആ കൂടിയ കലർപ്പാണ് ഞാൻ ഒരു വാക്കു കേൾക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. ആദ്യമുള്ളതു ബാഹ്യമായ വിസ്ഫുരണമാണ്. രണ്ടാമത്തേതു ശ്രവണേന്ദ്രിയം മനസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുചെല്ലുന്ന ആന്തരമായ ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരം ആകുന്നു. പിന്നെ മനസ്സു പ്രതികരിക്കുകയും ഞാൻ വാക്കിനെ അറികയും ചെയ്യുന്നു. ഞാൻ അറിയുന്ന വാക്ക് വിസ്ഫുരണം, ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരം, പ്രതികരണം ഈ മൂന്നും ചേർന്നു മിശ്രമാകുന്നു. സാധാരണമായി ഈ മൂന്നും വേർതിരിപ്പാൻ പ്രയാസമാണ്. എന്നാൽ യോഗിക്കു അഭ്യാസബലം കൊണ്ട് അവയെ വേർതിരിപ്പാൻ സാധിക്കും. ഒരാൾക്കു അതു സാധിച്ചാൽ പിന്നെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ശബ്ദത്തിൽ സംയമം ചെയ്യുമ്പോൾ ആ ശബ്ദം മനുഷ്യന്റെയോ മറ്റേതെങ്കിലും

പ്രാണികളുടെയോ ആയാലും വേണ്ടതില്ല അതിനാൽ വിവക്ഷിത മായ അർത്ഥം അയാൾക്കു മനസ്സിലാകും.

സൂത്രം 19. സംസ്കാരസാക്ഷാൽക്കരണാൽ പൂർവജാതിജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *സംസ്കാരസാക്ഷാൽകരണാൽ = ശുഭാശുഭരൂപമായ വാസനകളിൽ സംയമം ചെയ്ത് അവയുടെ സാക്ഷാൽക്കാരമുണ്ടാ യാൽ, പൂർവജാതിജ്ഞാനം = പൂർവജന്മത്തെപ്പറ്റി ബോധം ഉണ്ടാകുന്നു.*

നമുക്കുള്ള ഓരോ അനുഭവവും ഓരോ അല(തരംഗം)യുടെ മാതിരി നമ്മുടെ മനസ്സിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതു വിരമിച്ച് സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതരമായിത്തീരുന്നതല്ലാതെ ഒരിക്കലും നശിക്കു ന്നില്ല. അതവിടെ സൂക്ഷ്മമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ആ അലയെ വീണ്ടും ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ നമുക്കു കഴിയുമെങ്കിൽ അത് ഓർമ്മയായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ടു യോഗിക്കു മനസ്സിലുള്ള പൂർവസംസ്കാരങ്ങളിൽ സംയമം ചെയ്വാൻ സാധിച്ചാൽ കഴിഞ്ഞ എല്ലാജന്മങ്ങളുടെയും സ്മരണകൾ ഉദിച്ചുതുടങ്ങും.

സൂത്രം 20. പ്രത്യയസ്യപരചിത്തജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *പ്രത്യയസ്യ = പ്രത്യയം (ജ്ഞാനഹേതു) ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങളിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, പരചിത്തജ്ഞാനം = പരഹൃദയം അറിയാം.*

ഓരോ ആൾക്കും ശരീരത്തിൽ, തന്നെ മറ്റൊരാളിൽനിന്നു വ്യാവർത്തിപ്പിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നിരിക്കട്ടെ. യോഗിക്കു ഒരു ആളുടെ പ്രത്യേകലക്ഷണങ്ങളിൽ സംയമം ചെയ്താൽ അയാളുടെ മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം അറിയാം.

സൂത്രം 21. ന ച തത്സാലംബനം തസ്യാവിഷയീഭൂതത്വാൽ.

അർത്ഥം: *തൽ = അത് (പരഹൃദയം) (അറിയുന്നത്) സാലംബന വിഷയസഹിതമായിട്ട്, ന ച = അല്ല, തസ്യ = അതിന്റെ*

(പരഹൃദയത്തിലുള്ള വിഷയത്തിന്റെ), അവിഷയീഭൂതത്വാൽ = (മേൽപറഞ്ഞ സംയമത്തിൽ) വിഷയമാകായ്മ കൊണ്ട്.

ശരീരത്തിൽ സംയമം ചെയ്തുകൊണ്ടു മനസ്സിൽ ഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളെ അറികയില്ല. അതിനു രണ്ടുതരം സംയമം ആവശ്യമാണ്. ഒന്നാമതു ശരീരത്തിലെ പ്രത്യേകലക്ഷണങ്ങളെ വിഷയമാക്കിയുള്ളത്. രണ്ടാമതു സാക്ഷാൽ മനസ്സിനെ തന്നെ വിഷയമാക്കിയുള്ളത്. അപ്പോൾ യോഗിക്കു ആ മനസ്സിലുള്ള കഴിഞ്ഞതും നടക്കുന്നതും വരാനുള്ളതുമായ എല്ലാറ്റിനേയും പറ്റി അറിയാറാവും.

സൂത്രം 22. കായരൂപസംയമാൽ തൽഗ്രാഹ്യശക്തിസ്തംഭേ ചക്ഷുഷ്പ്രകാശാസമ്പ്രയോഗേ*f*ന്തർദ്ധാനം.

അർത്ഥം: *കായരൂപസംയമാൽ = ശരീരത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, തൽഗ്രാഹ്യശക്തിസ്തംഭേ = തൽഗ്രാഹ്യശക്തി സ്തംഭിച്ചിട്ട്, ചക്ഷുഷ്പ്രകാശാസംപ്രയോഗേ = ദർശനം അതിന്മേൽ സംബന്ധിക്കാതായി, അന്തർധാനം (യോഗി) അപ്രത്യക്ഷനായിത്തീരുന്നു.*

യോഗിക്കു ഈ മുറിയുടെ അകത്തിരിക്കുമ്പോൾതന്നെ നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിയിൽപെടാതാവാൻ കഴിയും. അയാൾ വാസ്തവത്തിൽ അവിടെ നിന്നു മറഞ്ഞുപോകുന്നില്ല. പിന്നെയോ ഒരുത്തരും അയാളെ കാണുകയില്ല. ശരീരത്തിന്റെ രൂപവും ശരീരവും ഭിന്നവസ്തുക്കൾ പോലെ ആകുന്നു. രൂപവും രൂപീഭവിക്കുന്ന വസ്തുവും വേർതിരിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള സമാധിബലം യോഗിക്കു സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അതു സാദ്ധ്യമാവു എന്നുള്ളത് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കണം. അപ്പോൾ യോഗി അതിന്മേൽ സംയമം ചെയ്യും. ഉടൻ രൂപഗ്രഹണശക്തിക്കു പ്രതിബന്ധം ഉണ്ടാകും. കാരണം രൂപഗ്രഹണശക്തി രൂപത്തിനും രൂപഭാവത്തിനും തമ്മിലുള്ള സംബന്ധത്തിൽ

നിന്നുണ്ടാകുന്നത്. ഉച്ചരിക്കുന്ന വാക്കുകൾ കേൾക്കാതാകുക തുടങ്ങിയുള്ളതും ഇതുപോലെ ഊഹിച്ചുകൊള്ളാം.

സൂത്രം 23. സോപക്രമം നിരൂപക്രമം ച കർമ്മ. തത്സംയമാദപരാന്തജ്ഞാനം, അരിഷ്ടേഭ്യോ വാ.

അർത്ഥം: *കർമ്മ = (ജന്മാന്തരകൃതമായ) കർമ്മം, സോപക്രമം = ആശുഫലോന്മുഖം (വേഗത്തിൽ ഫലിക്കുന്നത്), നിരുപക്രമം ച = ചിരഫലോന്മുഖം (വളരെ നാൾകൊണ്ടു ഫലിക്കുന്നത്) ഇങ്ങനെ (രണ്ട്) ആകുന്നു. തത്സംയമാൽ = അപ്രകാരമുള്ള കർമ്മങ്ങളിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, അരിഷ്ടേഭ്യോ വാ = അല്ലെങ്കിൽ അരിഷ്ട ങ്ങളിൽ[7] നിന്ന് (ഊഹിച്ചാൽ) അപരാന്തജ്ഞാനം = മരണകാല ത്തെപ്പറ്റി ഖണ്ഡിതമായ അറിവുണ്ടാകും.*

യോഗി കർമ്മങ്ങളുടെമേൽ അതായത്, മനസ്സിലുള്ള ഇപ്പോൾ വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും, മേൽ വ്യാപരിപ്പാൻ അവസരം പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ സംസ്കാരങ്ങളുടെ മേൽ സംയമം ചെയ്താൽ, ആ ആഗാമി (പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന) സംസ്കാരങ്ങൾവഴിയായി ശരീരം വീഴാൻ പോകുന്നത് എപ്പോഴാണെന്ന് എപ്പോൾ ഏതു മണിക്കൂറിൽ, എന്നുവേണ്ട ഏതു നിമിഷത്തിൽ ആണ് മരിക്കുന്നത് എന്നുകൂടിയും അറിയും. മരണകാലജ്ഞാനത്തെ ഹിന്ദുക്കൾ വലിയ കാര്യമായി വിചാരിച്ചു വരുന്നു. കാരണം പ്രയാണകാലത്തെ വിചാരങ്ങൾ അടുത്ത ജന്മത്തെ സ്വരൂപിക്കുന്നതിനുള്ള വലിയ ശക്തികളാണെന്നു ഭഗവദ് ഗീതയിൽ ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

---

[7] അരിഷ്ടങ്ങൾ അദ്ധ്യാത്മം, അധിഭൂതം, അധിദൈവം ഇങ്ങനെ മൂന്നു വിധം. ചെവിപൊത്തിയാൽ മുഴക്കം കേൾക്കായ്ക മുതലായത്, വികൃതരൂപങ്ങൾ കാണുക മുതലായത്, പെട്ടെന്ന് സ്വർഗ്ഗാദിദർശനം ഇവ യഥാക്രമം ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ.

സൂത്രം 24. മൈത്രാദിഷു ബലാനി.

അർത്ഥം: *മൈത്രാദിഷു = മൈത്രി, മുദിതാ, ഉപേക്ഷ, കരുണ ഇവയിൽ (സംയമംചെയ്താൽ), ബലാനി = മിത്രത്വം മുതലായവ യിൽ ശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു.*

സൂത്രം 25. ബലേഷു ഹസ്തിബലാദീനി.

അർത്ഥം: *ബലേഷു = ശരീരശക്തികളിൽ (സംയമംചെയ്താൽ), ഹസ്തിബലാദീനി = ആന മുതലായ ജന്തുക്കളുടെ ബലം (ഉണ്ടാവും).*

യോഗി സംയമം സാധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ബലമുണ്ടാകേണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ ആനയുടെ എങ്കിൽ ആനയുടെ ബലത്തിൽ സംയമംചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ബലം അയാൾക്കു സിദ്ധിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരന്റെയും ഉള്ളിൽ അളവില്ലാത്ത ശക്തികൾ ഉണ്ട്. അതിനെ സ്വാധീനമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം അറിഞ്ഞാൽ മതി. യോഗി അതിനുള്ള ശാസ്ത്രം കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 26. പ്രവൃത്ത്യാലോകന്യാസാൽ സൂക്ഷ്മ വ്യവഹിത വിപ്രകൃഷ്ടജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *പ്രവൃത്ത്യാലോകന്യാസാൽ = ജോതിഷ്മതി എന്നു മുൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള (ജ്ഞാനവിശേഷമായ) പ്രവൃത്തിയുടെ ആലോകത്തിന്റെ (പ്രകാശത്തിന്റെ) ന്യാസം (വിഷയങ്ങളിലേ ക്കുള്ള നിയോജനം) കൊണ്ട്, സൂക്ഷ്മവ്യവഹിതവിപ്രകൃഷ്ട ജ്ഞാനം = പരമാണുക്കൾ, ആവൃതങ്ങൾ, അതിദൂരസ്ഥലങ്ങൾ ഇവയുടേ സാക്ഷാൽകാരം ഉണ്ടാകും.*

ഹൃദയത്തിലെ ജ്യോതിഷ്മതി എന്ന പ്രകാശത്തിന്മേൽ സംയമം ചെയ്താൽ യോഗിക്കു അതിദൂരസ്ഥങ്ങളായ വസ്തുക്കൾ കൂടിയും കാണാറാകും. അതായതു അധികദൂരദേശത്തിൽ നടക്കുന്നതും

ഇടയിൽ മലകൾ മുതലായ പ്രതിബന്ധങ്ങളാൽ മറയ്ക്കപ്പെട്ടതുമായ സംഭവങ്ങൾ. അതിസൂക്ഷ്മമായ വസ്തുക്കൾ ഇവ കൂടിയും കാണാറാവും.

സൂത്രം 27. ഭുവനജ്ഞാനം സൂര്യേ സംയമാൽ

അർത്ഥം: *സൂര്യേ = ആദിത്യങ്കൽ, സംയമാൽ = സംയമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട്, ഭുവനജ്ഞാനം =സകല ഭുവനത്തിന്റെയും ജ്ഞാനം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

സൂത്രം 28. ചന്ദ്രേ താരവ്യൂഹജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *ചന്ദ്രേ = ചന്ദ്രങ്കൽ (സംയമം ചെയ്താൽ), താരാ-വ്യൂഹജ്ഞാനം = നക്ഷത്രമണ്ഡലത്തെപ്പറ്റിയ വിജ്ഞാനം. (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

സൂത്രം 29. ധ്രുവേ തൽഗതിജ്ഞാനം

അർത്ഥം: *ധ്രുവേ = ധ്രുവനക്ഷത്രത്തിൽ (സംയമം ചെയ്താൽ), തൽഗതിജ്ഞാനം = നക്ഷത്രങ്ങളുടെ ചലനത്തെപ്പറ്റിയ വിജ്ഞാനം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

സൂത്രം 30. നാഭിചക്രേ കായവ്യൂഹജ്ഞാനം

അർത്ഥം: *നാഭിചക്രേ = നാഭിമണ്ഡലത്തിൽ (സംയമം ചെയ്താൽ) കായവ്യൂഹജ്ഞാനം = ശരീരഘടനയെ സംബന്ധിച്ച വിജ്ഞാനം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

സൂത്രം 31. കണ്ഠകൂപേ ക്ഷുൽപിപാസാനിവൃത്തിഃ

അർത്ഥം: *കണ്ഠകൂപേ = താലുമൂലത്തിലുള്ള കുഴിയിൽ (സംയമം ചെയ്താൽ), ക്ഷുൽവിപാസാനിവൃത്തിഃ = വിശപ്പും ദാഹവും മാറിപ്പോകും.*

അഭ്യാസമദ്ധ്യത്തിൽ വിശപ്പു തോന്നിയാൽ കണ്ഠകൂപസംയമം കൊണ്ട് അതു മാറിപ്പോകുന്നു.

സൂത്രം 32. കൂർമ്മനാഡ്യാം സ്ഥൈര്യം

അർത്ഥം: *കൂർമ്മനാഡ്യാം = ഹൃദയത്തിലുള്ള (ആമ പോലെയുള്ള നാഡിയിൽ) സംയമം ചെയ്താൽ, സ്ഥൈര്യം = ശരീരത്തിനു നിശ്ചലത (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

സൂത്രം 33. മൂർദ്ധജ്യോതിഷി സിദ്ധദർശനം.

അർത്ഥം: *മൂർദ്ധജ്യോതിഷി = ശിരസ്സിന്മേലുള്ള ജ്യോതിസ്സിൽ (സംയമം ചെയ്താൽ), സിദ്ധദർശനം = സിദ്ധന്മാരുടെ പ്രത്യക്ഷം (ഉണ്ടാകും).*

സിദ്ധന്മാർ പ്രേതങ്ങളെക്കാൾ അല്പം ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള ആത്മാക്കളാണ്. യോഗി മൂർദ്ധാവിലുള്ള പ്രകാശത്തിന്മേൽ സംയമം ചെയ്യുമ്പോൾ അയാൾക്കു ഇവരെ പ്രത്യക്ഷമായി കാണാം. ഇവിടെ സിദ്ധന്മാർ എന്നു പറഞ്ഞത് മുക്തന്മാരെപ്പറ്റിയല്ല. ആ അർത്ഥത്തിൽ ഈ പദം പലപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

സൂത്രം 34. പ്രാതിഭാദ്വാ സർവം.

അർത്ഥം: *വാ = അല്ലെങ്കിൽ, പ്രാതിഭാൽ = പ്രാതിഭം (പ്രതിഭാ സംയമത്താൽ സിദ്ധമാകുന്ന താരകം എന്ന ജ്ഞാനം) കൊണ്ട്, സ!ർവം = എല്ലാം (യോഗി കാണുന്നു).*

മേൽപറഞ്ഞ സിദ്ധികൾ എല്ലാം പ്രതിഭ അല്ലെങ്കിൽ പരിശുദ്ധത കൊണ്ട്, ജ്ഞാനവാനായിത്തീർന്ന ഒരുവനു ഒരു സംയമവും കൂടാതെ തന്നെയും ഉണ്ടാകുന്നു. അതു ഒരുവൻ പ്രതിഭയുടെ ഒരു ഉയർന്ന നിലയിൽ എത്തുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. അപ്പോൾ അയാൾക്കു വലിയ പ്രകാശം സിദ്ധിക്കുന്നു. എല്ലാ വസ്തുക്കളും അയാൾക്കു പ്രത്യക്ഷമാണ്. സ്വഭാവേന തന്നെ എല്ലാം അയാളുടെ മുമ്പിൽ തോന്നും. സംയമവും മറ്റും ഒന്നും ആവശ്യമില്ല.

സൂത്രം 35. ഹൃദയേ ചിത്തസംവിൽ

അർത്ഥം: *ഹൃദയേ = ഹൃദയത്തിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, ചിത്തസംവിൽ = സ്വപരഹൃദയങ്ങളുടെ ബോധം ഉണ്ടാകുന്നു. (സ്വഹൃദയത്തിലെ വാസനകളേയും പരഹൃദയത്തിലുള്ള രാഗാദി വൃത്തികളേയും അറിയുന്നു).*

സൂത്രം 36. സത്വപുരുഷയോരത്യന്താസങ്കീർണ്ണയോഃ പ്രത്യയാവിശേഷോ ഭോഗഃ; പരാർത്ഥാൽ സ്വാർത്ഥസംയമാൽ പുരുഷജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *അത്യന്താസങ്കീർണ്ണയോഃ = ഒട്ടും സംബന്ധമില്ലാത്ത, സത്വപുരുഷയോഃ = സത്വത്തിനും പുരുഷനും തമ്മിൽ, പ്രത്യയാ- വിശേഷഃ = വേർതിരിച്ചറിയായ്മ (രണ്ടും ഒന്നാണെന്നുള്ള ഭ്രമം) ഭോഗഃ=സുഖദുഃഖാനുഭവം ആകുന്നു (സുഖദുഃഖാനുഭവങ്ങൾക്കു കാരണമായിരിക്കുന്നു എന്നു താല്പര്യം), പരാർത്ഥാൽ = അന്യ പ്രയോജനമായ അതിൽനിന്നു (ഭിന്നമായ), സ്വാർത്ഥസയമാൽ = സ്വാർത്ഥത്തിൽ (ചിന്മാത്രമായ അതിന്റെ സ്വരൂപത്തിൽ) സംയമം ചെയ്താൽ, പുരുഷജ്ഞാനം = ആത്മസാക്ഷാൽകാരം (ഉണ്ടാ കുന്നു).*

സൂത്രം 37. തതഃ പ്രാതിഭശ്രാവണവേദനാദർശാസ്വാദി വാർത്താഃ ജായന്തേ.

അർത്ഥം: *തതഃ = അതിൽനിന്ന് (പുരുഷസ്വരൂപ സംയമത്തിൽ നിന്ന്), പ്രാതിഭശ്രാവണവേദനാദർശാസ്വാദി വാർത്താഃ = പ്രാതിഭ ങ്ങളായ (മേൽപറഞ്ഞ) പ്രതിഭയിൽ നിന്നു സിദ്ധിക്കുന്നവയായ ശ്രാവണം (ശ്രവണപ്രത്യക്ഷം ദിവ്യമായ സ്പർശസുഖം മുതലാ യവ) ആദർശം (ദർശനം, പ്രത്യക്ഷം, ദിവ്യവസ്തുദർശനം മുതലാ യവ) ആസ്വാദം (രസന പ്രത്യക്ഷം, ദിവ്യരസാസ്വാദനാദി) വാർത്താ (ഘ്രാണപ്രത്യക്ഷം, ദിവ്യഗന്ധജ്ഞാനം മുതലായവ) ഇതുകൾ, ജായന്തേ = ഉണ്ടാകുന്നു.*

സൂത്രം 38. തേ സമാധാവുപസർഗ്ഗാവ്യുത്ഥാനേ സിദ്ധയഃ

അർത്ഥം: *തേ = അവ (മേൽപറഞ്ഞ സിദ്ധികൾ എല്ലാം), സമാധൗ = സമാധിയിൽ (അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ), ഉപസർഗ്ഗാഃ = പ്രതിബന്ധങ്ങൾ (ആണ്), വ്യുത്ഥാനേ = ബഹിർമ്മുഖാവസ്ഥയിൽ (സമാധി വിട്ടിട്ടുള്ള അവസ്ഥയിൽ), സിദ്ധയഃ = സിദ്ധികൾ (ആയിരിക്കുന്നു).*

യോഗി ലൗകികസുഖങ്ങൾ എല്ലാം അറിയുന്നു എങ്കിൽ അതു സത്വത്തിന്റെ (ബുദ്ധിയുടെ)യും ആത്മാവിന്റെയും കലർപ്പിൽനിന്നു വരുന്നതാണ്. അതിന്മേൽ (അതായത്, അവ പ്രകൃതിയും ആത്മാവുമായ, രണ്ടു ഭിന്നപദാർത്ഥങ്ങളാണെന്നു) സംയമം ചെയ്താൽ ആത്മജ്ഞാനമുണ്ടാകും. അതിൽനിന്നു വിവേകം ഉണ്ടാകുന്നു. വിവേകം ഉണ്ടായാൽ പ്രതിഭ എന്ന അത്യന്തമായ ആത്മപ്രകാശം സിദ്ധിക്കുന്നു. ഈ സിദ്ധികൾ എല്ലാറ്റിനും മീതെയുള്ള ലക്ഷ്യത്തിന്, അതായത് ഉപാധിരഹിതനായ ആത്മാവിന്റെ ജ്ഞാനത്തിനും, മുക്തിക്കും പ്രതിബന്ധങ്ങളാകുന്നു. ഇവ മാർഗ്ഗമദ്ധ്യത്തുവന്നു ചേരുന്നവയത്രേ. യോഗി അവയെ തള്ളിക്കളഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും മുകളിലത്തെ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തുന്നു. അവയെ സമ്പാദിപ്പാൻ മോഹിച്ചാൽ മേല്പോട്ടുള്ള ഗതി തടഞ്ഞു പോകയും ചെയ്യുന്നു.

സൂത്രം 39. ബന്ധകാരണശൈഥില്യാൽ പ്രചാരസംവേദനാച്ച ചിത്തസ്യ പരശരീരാവേശഃ

അർത്ഥം: *ബന്ധകാരണശൈഥില്യാൽ = ദേഹാഭിമാനരൂപമായ ബന്ധത്തിനു കാരണമായിരിക്കുന്ന കർമ്മത്തിന്റെ ക്ഷയം (സമാധിപരിശീലനത്താൽ) ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടും, ചിത്തസ്യ = മനസ്സിന്, പ്രചാരസംവേദനാൽ ച = (സമാധിബലം കൊണ്ട്) വിഷയങ്ങളിലേക്കു സഞ്ചരിക്കുന്നതിന്റെ മാർഗ്ഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചു അറിവുണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടും, പരശരീരാവേശഃ = പരകായ പ്രവേശനം എന്ന സിദ്ധി (അന്യന്മാരുടെ മരിച്ചതോ ജീവിച്ചിരി*

ക്കുന്നതോ ആയ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു ചേഷ്ടിക്കുന്നതിനുള്ള വൈഭവം) ഉണ്ടാകുന്നു.

യോഗിക്കു താൻ ഒരു ശരീരത്തിൽ വ്യാപരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും മറ്റൊരു മൃതശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു അതിനെ ഉജ്ജീവിപ്പിച്ചു സഞ്ചരിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. അല്ലെങ്കിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളിന്റെ ശരീരത്തിൽ തന്നെ പ്രവേശിച്ച് അയാളുടെ ഇന്ദ്രിയശക്തികളെ സ്തംഭിപ്പിച്ചു തൽക്കാലം ആ ശരീരം വഴി വ്യാപരിപ്പാനും കഴിയും. പ്രകൃതിപുരുഷവിജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആണ് യോഗിക്കു അതു സാദ്ധ്യമാകുന്നത്. തനിക്കു മറ്റൊരാളിന്റെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കണമെന്നു തോന്നിയാൽ ആ ശരീരത്തിന്മേൽ സംയമം ചെയ്താൽ അതിൽ പ്രവേശിക്കാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ യോഗികളുടെ മതപ്രകാരം ആത്മാവു മാത്രമല്ല മനസ്സും സർവവ്യാപകമാണ്, സമഷ്ടി മനസ്സിന്റെ അംശമാണ്. എങ്ങിനെ ആയാലും മനസ്സിനു സിരാചലനം വഴിയായേ ശരീരത്തിൽ വ്യാപരിപ്പാൻ കഴിയൂ. എന്നാൽ യോഗി സിരാചലന ബന്ധത്തിൽ നിന്നു തന്നെ മോചിപ്പിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ അയാൾക്കു അന്യവസ്തുക്കൾ വഴിയായി വ്യാപരിപ്പാനും ശക്തി ഉണ്ടാകും.

സൂത്രം 40. ഉദാനജയാജ്ജലപങ്കകണ്ടകാദിഷ്വസംഗ ഉൽക്രാന്തിശ്ച.

അർത്ഥം: *ഉദാനജയാൽ = ഉദാനൻ എന്ന പ്രാണനെ നിയമനം ചെയ്താൽ, ജലപങ്കകണ്ടകാദിഷു = വെള്ളം, ചെളി, മുള്ള്, മുതലായവയിൽ, അസംഗഃ = സ്പർശിക്കായ്മ, ഉൽക്രാന്തിശ്ച = ഉൽക്രമണവും (പ്രയാണകാലത്തു പ്രാണന്റെ ക്ലേശരഹിതമായ വേർപാടും) ഉണ്ടാകുന്നു.*

ഉദാനൻ എന്നതു ശ്വാസകോശത്തെയും അതിനു മേൽപ്പോട്ടുള്ള ശരീരത്തെ മുഴുവനും ചേഷ്ടിപ്പിക്കുന്ന സിരാചലനവിശേഷമാകുന്നു. അതിനെ സ്വാധീനമാക്കിയാൽ ശരീരത്തിനു വലുതായ

ലാഘവം സിദ്ധിക്കും. (ഭയമുണ്ടായിരിക്കയില്ല). അതുകൊണ്ടു വെള്ളത്തിൽ താഴാതിരിയ്ക്കും; മുള്ളിന്മേലും വാളിന്റെ വായിലും നടക്കാം; തീയിലും മറ്റും നിൽക്കാം.

സൂത്രം 41. സമാനജയാജ്ജ്വലനം.

അർത്ഥം: *സമാനജയാൽ = (സമാനപ്രാണനെ സംയമനം ചെയ്താൽ) ജ്വലനം = ഉജ്ജ്വലനം (ഉണ്ടാകും) തേജോവ്യാപ്തി യാൽ യോഗി ഉജ്ജ്വലിക്കും).*

താൻ വിചാരിക്കുമ്പോൾ തന്റെ ശരീരത്തിൽനിന്നു തേജസ്സിന്റെ ജ്വാലകൾ പുറപ്പെടും.

സൂത്രം 42. ശ്രോത്രാകാശയോസ്സംബന്ധസംയമാദ്ദിവ്യം ശ്രോത്രം

അർത്ഥം: *ശ്രോത്രാകാശയോഃ = ചെവിയുടേയും ആകാശ ത്തിന്റേയും, സംബന്ധസംയമാൽ = സംബന്ധത്തിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, ദിവ്യം = അമാനുഷമായ, ശ്രോത്രം = ശ്രോത്രേന്ദ്രിയം (സിദ്ധിക്കുന്നു) (ദിവ്യശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുമാറാകുന്നു).*

ആകാശം, ശ്രവണേന്ദ്രിയം ഇവയിന്മേൽ സംയമം ചെയ്താൽ യോഗിക്കു ദിവ്യമായ ശ്രവണേന്ദ്രിയം ഉണ്ടാകും. താൻ എല്ലാ ശബ്ദങ്ങളും കേൾക്കും. എത്രയോ നാഴിക അകലെ എന്തെങ്കിലും ശബ്ദമുണ്ടാകയോ സംസാരിക്കയോ ചെയ്താൽ കേൾക്കാൻ സാധിക്കും.

സൂത്രം 43. കായാകാശയോസ്സംബന്ധസംയമാല്ലഘു തൂല-സമാപത്തിശ്ചാകാശഗമനം.

അർത്ഥം: *കായാകാശയോഃ = ശരീരത്തിന്റെയും ആകാശ ത്തിന്റെയും, സംബന്ധസംയമാൽ = സംബന്ധത്തിങ്കൽ സംയമം ചെയ്താൽ, ലഘുതൂലസമാപത്തിഃ = ലഘുവായിരിക്കുന്ന തൂലം (പഞ്ഞി) മുതലായവയോടു സാമ്യം പ്രാപിക്കുന്നതുകൊണ്ട്,*

ആകാശഗമനം = ആകാശസഞ്ചാരം (ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സിദ്ധി) ഉണ്ടാകുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ പദാർത്ഥം ആകാശമാണ്. ആകാശം അതിന്റെ ഒരു പരിണാമഭേദത്താൽ ശരീരമായിത്തീർന്നിരിക്കയാകുന്നു. യോഗി ഈ ആകാശപദാർത്ഥത്തിന്മേൽ സംയമം ചെയ്താൽ ആകാശത്തിന്റെ ലഘുത്വം ശരീരത്തിനു സിദ്ധിക്കും. അതുകൊണ്ട് ആകാശത്തൂടെ എവിടെയും പോവാൻ അയാൾക്കു കഴിയും.

സൂത്രം 44. ബഹിരകല്പിതാ വൃത്തിർമ്മഹാവിദേഹം, തതഃ പ്രകാശാവരണക്ഷയഃ

അർത്ഥം: *ബഹിഃ = വെളിയിൽ, അകല്പിതാ = കല്പിത യല്ലാത്ത, (ശരീരാഹങ്കാരത്തോടുകൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന), വൃത്തിഃ = ചിത്തവൃത്തി, മഹാവിദേഹം = (മഹാവിദേഹം എന്നു പറയുന്നു), തതഃ = അതിൽ നിന്ന് (അതിൽ സംയമം ചെയ്താൽ), പ്രകാശാവരണക്ഷയഃ = പ്രകാശത്തിന്റെ (പ്രകാശരൂപമായ ബുദ്ധി സത്വത്തിന്റെ) ക്ലേശാദികളായ മൂടലുകൾ നശിക്കുന്നു.*

മനസ്സ് അതിന്റെ മൗഢ്യത്താൽ അതു ഈ ശരീരത്തിൽ വ്യാപാരിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുന്നു. മനസ്സ് സർവവ്യാപിയാണെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തുകൊണ്ട് ഒരു സിരാവ്യൂഹത്തിൽ മാത്രം ബദ്ധനായി നില്ക്കയും ഒരു ശരീരത്തിൽ മാത്രം അഭിമാനം വച്ചു കൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യണം. ഒരു കാരണവുമില്ല. യോഗി തനിക്കു ഇഷ്ടമായ ദിക്കിലെല്ലാം ഞാൻ എന്ന ഭാവം (ആത്മാഭിമാനം) വെക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതു സാധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പ്രകാശരൂപമായ സത്വത്തിന്റെ ആവരണം (മറ) എല്ലാം പൊയ് പോകയും എല്ലാ അന്ധകാരവും അജ്ഞാനവും മറഞ്ഞു പോകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാം എനിക്കു ജ്ഞാനമായിത്തോന്നുന്നു.

സൂത്രം 45. സ്ഥൂലസ്വരൂപസൂക്ഷ്മാന്വയാർത്ഥവത്വസംയമാൽ ഭൂതജയഃ.

അർത്ഥം: *സ്ഥൂലസ്വരൂപസൂക്ഷ്മാന്വയാർത്ഥവത്വസംയമാൽ = സ്ഥൂലം (പ്രത്യക്ഷരൂപം) സ്വരൂപം (ഗന്ധാദികാര്യം) സൂക്ഷ്മം (ഗന്ധതന്മാത്രാദി) അന്വയം (ഗുണങ്ങൾ = തത്വാദികൾ) അർത്ഥ വത്വം (പ്രയോജനം ഭോഗമോക്ഷ സമ്പാദനശക്തി) ഇവയിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, ഭൂതജയഃ = പഞ്ചഭൂതജയം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

യോഗി ഭൂതങ്ങളിൽ സംയമം ചെയ്യുന്നു. ആദ്യം സ്ഥൂലഭൂത ങ്ങളിലും ഒടുവിൽ അവയുടെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥകളിലും, ഈ സംയമം ബുദ്ധമതക്കാരിൽ ഒരു വർഗ്ഗക്കാരാണ് അധികം അംഗീകരിക്കുന്നത്. അവർ ഒരു മൃൽപിണ്ഡം (മൺകട്ട) എടുത്തു അതിന്മേൽ സംയമം ചെയ്യുന്നു. ക്രമേണ അവർ അതിന്റെ അവയവങ്ങളായ അണുദ്രവ്യങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നു. അവയെല്ലാം അറിഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ ആ ഭൂതത്തെ കീഴടക്കുന്നതിനു അവർക്കു ശക്തി ഉണ്ടാകുന്നു. അതു പോലെ തന്നെ മറ്റു എല്ലാ ഭൂതങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും (ചെയ്യാം). യോഗിക്കു അവയെ എല്ലാം കീഴടക്കാൻ കഴിയും.

സൂത്രം 46. താതോƒണിമാദിപ്രാദുർഭാവഃ കായസമ്പത്തദ്ധർമ്മാ-നഭിഘാതശ്ച.

അർത്ഥം: *തതഃ = ഭൂതജയം സിദ്ധമായാൽ, അണിമാദി പ്രാദുർഭാവഃ = അണിമാദികളായ ഐശ്വര്യങ്ങളുടെ ഉദയം, കായസമ്പത്ത് = കായസിദ്ധി, തദ്ധർമ്മാനഭിഘാതഃ ച = കായ (ശരീര)ധർമ്മങ്ങളായ രൂപാദികൾ നശിക്കായ്മ ഇവയും ഉണ്ടാകുന്നു.*

യോഗിക്കു അഷ്ടസിദ്ധികൾ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. അണു പോലെ ലഘുവാകാൻ യോഗിക്കു കഴിയും, മഹത്തും ഭൂമിയോളം ഭാരമുള്ളതുമാവാൻ കഴിയും. വായുപോലെ ഘനം കുറഞ്ഞ വസ്തുവായിത്തീരാനും കഴിയും. താൻ വിചാരി ക്കുന്ന എല്ലാറ്റിനേയും ശാസിക്കാം. വിചാരിക്കുന്ന എല്ലാറ്റിനേയും

കീഴടക്കാം. സിംഹം ആട്ടിൻകുട്ടിയെപ്പോലെ തന്റെ കാൽമുട്ടിന്മേൽ കയറിയിരിക്കും. എല്ലാ ആഗ്രഹവും വിചാരിച്ചവണ്ണം തനിക്കു നിറവേറുകയും ചെയ്യും.

സൂത്രം 47. രൂപലാവണ്യബലവജ്രസംഹനനത്വാദി കായസമ്പൽ.

അർത്ഥം: *രൂപലാവണ്യബലവജ്രസംഹനനത്വാദി = സൗന്ദര്യം, കാന്തി, ബലം, ദൃഢത ഇവ, കായസമ്പൽ = ശരീരസിദ്ധി ആകുന്നു.*

ശരീരം നാശമില്ലാത്തതായിത്തീരുന്നു. അഗ്നിക്കു അതിനെ ബാധിപ്പാൻ കഴികയില്ല. ഒന്നിനും അതിനെ ബാധിപ്പാൻ കഴികയില്ല. യോഗി ആഗ്രഹിക്കുന്നതുവരെ തന്റെ ശരീരത്തേ ഒന്നിനും ധ്വംസിപ്പാൻ കഴികയില്ല. കാലദണ്ഡത്തെ ഭഞ്ജിച്ചുകൊണ്ടു യോഗി ശരീരത്തോടുകൂടി ഈ ലോകത്തിൽ ജീവിച്ചിരിക്കും. അങ്ങനെയുള്ള ആൾക്കു പിന്നെ രോഗമോ മരണമോ വേദനയോ ഒന്നുമില്ലെന്നു വേദത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

സൂത്രം 48. ഗ്രഹണസ്വരൂപാസ്മിതാന്വയാർത്ഥവത്വ സംയമാദിന്ദ്രിയജയഃ.

അർത്ഥം: *ഗ്രഹണസ്വരൂപാസ്മിതാന്വയാർത്ഥവത്വസംയമാൽ = ഗ്രഹണം (ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരം) സ്വരൂപം (ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം) അസ്മിത (ഇന്ദ്രിയാനുഗതമായ അഹങ്കാരം) അന്വയം (ഗുണങ്ങൾ, സത്വാദി) അർത്ഥവത്വം (പുരുഷാർത്ഥരൂപമായ പ്രയോജനം) ഇവയിൽ സംയമം ചെയ്താൽ, ഇന്ദ്രിയജയഃ = ഇന്ദ്രിയജയം (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

വെളിയിലുള്ള വിഷയങ്ങളെ സക്ഷാൽകരിക്കുമ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മനസ്സിൽ അവയ്ക്കുള്ള സ്ഥാനം വിട്ടു വിഷയങ്ങളിലേക്കു ചെല്ലുന്നു. ആ വ്യാപാരത്തെ ജ്ഞാനവും, അഹന്തയും യഥാക്രമം പിന്തുടരുന്നു. യോഗി ഇവയിൽ ക്രമേണ സംയമംചെയ്തു ശീലിച്ചാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ കീഴടങ്ങും. കാണുകയോ നശിക്കുകയോ

ചെയ്യുന്ന ഏതിനെ എങ്കിലും എടുത്തു നോക്കുക. ദൃഷ്ടാന്തമായി ഒരു പുസ്തകം തന്നെ ആകട്ടെ. ആദ്യം മനസ്സിനെ കണ്ടപ്രകാരമുള്ള ആ വസ്തുവിൽ തന്നെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുക. പിന്നെ പുസ്തകാകാര മായി തീർന്നിരിക്കുന്ന ജ്ഞാനത്തിലും അതിനുശേഷം പുസ്തക ത്തെ കാണുന്ന അഹംപദാർത്ഥം അല്ലെങ്കിൽ അഹന്തയിലും ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുക. ആ അഭ്യാസത്താൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എല്ലാം വശംവദമാകും.

സൂത്രം 49. തതോമനോജവിത്വം വികരണഭാവഃ പ്രധാനജയശ്ച.

അർത്ഥം: *തതഃ = ഇന്ദ്രിയജയം സിദ്ധിച്ചാൽ, മനോജവിത്വം = ശരീരത്തിനു മനസ്സിന് എന്നപോലെ ശീഘ്രഗതിസാമർത്ഥ്യം, വികരണഭാവഃ = ശരീരാപേക്ഷ കൂടാതെയുള്ള ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരം, പ്രധാനജയശ്ച = പ്രകൃതിജയം (സർവവശീകാരം) (ഇവ സിദ്ധിക്കുന്നു).*

ഭൂതജയം കൊണ്ടു കായസിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെ മനോജയംകൊണ്ടു മനസ്സിദ്ധിയുമുണ്ടാകുന്നു.

സൂത്രം 50. സത്വപുരുഷാന്യതാഖ്യാതിമാത്രസ്യ സർവഭാവാധി-ഷ്ഠാതൃത്വം സർവജ്ഞാതൃത്വം ച

അർത്ഥം: *സത്വപുരുഷാന്യതാഖ്യാതിമാത്രസ്യ = സത്വപുരുഷ ന്മാരുടെ (ബുദ്ധിയുടേയും ആത്മാവിന്റേയും) അന്യതാഖ്യാതി (ഭേദജ്ഞാനം, വിവേകം) മാത്രമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന യോഗിക്ക്, സർവഭാവാധിഷ്ഠാതൃത്വം = സർവവ്യാപകത്വവും, സർവജ്ഞാതൃ ത്വം ച = സർവജ്ഞത്വവും (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

പ്രകൃതിയെ കീഴടക്കി പുരുഷനും പ്രകൃതിയ്ക്കും തമ്മിലുള്ള ഭേദത്തെ സാക്ഷാൽകരിക്കുമ്പോൾ അതായത്, പുരുഷൻ അനശ്വര നും ശുദ്ധനും പൂർണ്ണനും ആണെന്നു യോഗി സ്വാനുഭവം കൊണ്ടു കാണുമ്പോൾ സർവശക്തിമത്വവും സർവജ്ഞത്വവും ഉണ്ടാകും.

സൂത്രം 51. തദ്വൈരാഗ്യാദപി ദോഷബീജക്ഷയേ കൈവല്യം.

അർത്ഥം: തദ്വൈരാഗ്യാൽ അപി = മേല്പറഞ്ഞ സിദ്ധികളിൽ കൂടിയും വിരക്തി വന്നാൽ, ദോഷബീജക്ഷയേ = രാഗാദികളുടെ ബീജമായ അവിദ്യാദികളുടെ ക്ഷയം ഉണ്ടായിട്ട്, കൈവല്യം = (ഏകത്വം)ആത്യന്തിക ദുഃഖനിവൃത്തി (മോക്ഷം ഉണ്ടാകുന്നു).

ഇങ്ങനെ യോഗിക്കു കൈവല്യം, ഏകത്വം, താൻ മാത്രമാകുക, എന്ന അവസ്ഥ, നിരാശ്രയത്വം ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ അയാൾ മുക്തനായി. യോഗി സർവശക്തിമത്വം സർവജ്ഞത്വം ഇവയുടെ വിചാരങ്ങൾ കൂടി വിട്ടുകളയുമ്പോൾ ഭോഗങ്ങളുടെ അത്യന്തിക മായ ത്യാഗം ഉണ്ടാകുന്നു. അതായതു ദേവതകളുടെ പ്രലോഭനങ്ങ ളിൽക്കൂടിയും വിരക്തി വരുന്നു. ഈ അത്ഭുതസിദ്ധികൾ എല്ലാം കണ്ട് അവയെ എല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചാൽ ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനത്തിൽ എത്തുന്നു. ഈ സിദ്ധികൾ എല്ലാം എന്താണ്? വെറും സ്വപ്നം പോലെ തോന്നലുകൾ; സ്വപ്നം പോലെ നിസ്സാരങ്ങൾ. സർവശക്തിമത്വം കൂടിയും ഒരു സ്വപ്നം തന്നെ. അതു മനസ്സിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു; മനസ്സുള്ള കാലംവരെ അതിന്റെ അറിവു ണ്ടാകും. എന്നാൽ ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനം മനസ്സിന്റെയും അപ്പുറത്താകുന്നു.

സൂത്രം 52. സ്ഥാന്യുപനിമന്ത്രണേസംഗസ്മയാകരണം പുനരനിഷ്ട പ്രസംഗാൽ.

അർത്ഥം: *സ്ഥാന്യുപനിമന്ത്രണേ = ദേവന്മാരുടെ പ്രലോഭന ങ്ങളിൽ, സംഗസ്മയാകരണം = ആസക്തിയും അഭിമാനവും വയ്ക്കാതിരിക്കണം, പുനരനിഷ്ട പ്രസംഗാൽ = (അല്ലെങ്കിൽ) വീണ്ടും അനിഷ്ടം (സംസാരം) സംഭവിക്കാമെന്നുള്ളതുകൊണ്ട്.*

വേറെ ആപത്തുകളും ഉണ്ട്. ദേവന്മാരും മറ്റ് ആത്മാക്കളും യോഗിയെ പ്രലോഭിപ്പിക്കാൻ നോക്കും. ആരും പൂർണ്ണമുക്തിപദം പ്രാപിക്കുന്നത് അവർക്കിഷ്ടമല്ല. അവർക്കു നമ്മെപ്പോലെതന്നെ അസൂയ ഉണ്ട്. ചിലപ്പോൾ അവർ ആ സംഗതിയിൽ നമ്മേക്കാൾ

ചീത്തയായും ഇരുന്നേക്കും. അവർക്ക് അവരുടെ സ്ഥാനഭ്രംശത്തെ പ്പറ്റി വലിയ ഭയമാണ്. മുക്തി സിദ്ധിക്കാത്ത യോഗികൾ മരിച്ചാൽ ദേവന്മാരായിത്തീരുന്നു. നേരെയുള്ള പന്ഥാവിൽനിന്നു തെറ്റി പാർശ്വത്തിലുള്ള വഴികളിൽ ഒന്നിൽകൂടിപോയിട്ടു അവർ സിദ്ധി കളെ സമ്പാദിക്കുന്നു. അവർക്കു വീണ്ടും ജന്മമുണ്ടാകും. എന്നാൽ ഈ പ്രലോഭനങ്ങളെ എല്ലാം എതിർത്തുകൊണ്ടു ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു നേരെപോവാൻ വേണ്ടത്ര ശക്തിയുള്ളവൻ മുക്തനായും തീരുന്നു.

സൂത്രം 53. ക്ഷണതൽക്രമയോഃ സംയമാൽ വിവേകജം ജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *ക്ഷണതൽക്രമയോഃ = കാലത്തിന്റെ അന്ത്യാവയവ മായ ക്ഷണത്തിലും അതിന്റെ പൗർവാപര്യക്രമത്തിലും, സംയമാൽ = സംയമം ചെയ്താൽ, വിവേകജം = മേൽ പ്രസ്താവിച്ച വിവേക ത്തിൽനിന്നുള്ള, ജ്ഞാനം = ജ്ഞാനം (ഉണ്ടാകുന്നു).*

നമുക്ക് എങ്ങിനെ ദേവന്മാർ, സ്വർഗ്ഗം, ഐശ്വര്യസിദ്ധികൾ ഇവയെ നിരസിക്കാം? വിവേകത്താൽ, അതായതു ദോഷത്തിൽ നിന്നു ഗുണത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനാൽ, അതുകൊണ്ടു വിവേക ശക്തിയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സംയമം ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടു. അതു ക്ഷണത്തിന്മേൽ സംയമം ചെയ്തിട്ടാണ് ഉണ്ടാവുക.

സൂത്രം 54. ജാതിലക്ഷണദേശൈരന്യതാനവച്ഛേദാത് തുല്യയോ- സ്തതഃ പ്രതിപത്തിഃ.

അർത്ഥം: *ജാതിലക്ഷണദേശൈഃ = ജാതി, ലക്ഷണം, ദേശം ഈ ഭേദകധർമ്മങ്ങളാൽ, അന്യതാനവച്ഛേദാൽ = ഭേദനിർണ്ണയം ചെയ്വാൻ പാടില്ലാത്തവണ്ണം, തുല്യയോഃ = തുല്ല്യങ്ങളായ രണ്ടു വസ്തുക്കളുടെ, പ്രതിപത്തിഃ = ഭേദജ്ഞാനം, തതഃ = മേൽപറഞ്ഞ വിവേകജ്ഞാനത്താൽ (ഉണ്ടാകുന്നു).*

നമ്മുടെ കഷ്ടാനുഭവങ്ങൾ എല്ലാം അജ്ഞാനം കൊണ്ട് അതായത് അസത്യത്തിൽനിന്ന് സത്യത്തെ തിരിച്ചറിയായ്മകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. നാം എല്ലാവരും ചീത്തയെ നല്ലതെന്നും ഭ്രാന്തിയെ സത്യമെന്നും വിചാരിക്കുന്നു. ആത്മാവ് ഒന്നുമാത്രമെ സത്യമായുള്ളു. അതു നാം മറന്നുപോകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ശരീരം ഒരു വെറും സങ്കല്പം അല്ലെങ്കിൽ സ്വപ്നം മാത്രമാണ്. എന്നാൽ നാം എല്ലാവരും ശരീരം എന്നാണ് നാം വിചാരിക്കുക. അതുകൊണ്ട് ഈ അവിവേകം (തിരിച്ചറിയായ്മ) ആണ് കഷ്ടതക്കു നിമിത്തം. അത് അജ്ഞാനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതുമാണ്. വിവേകം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മനശ്ശക്തിയുണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ മാത്രമേ ശരീരം, സ്വർഗ്ഗം, ഈശ്വരന്മാർ, ദേവന്മാർ, ഇങ്ങിനെയുള്ള നാനാവിധ സങ്കല്പങ്ങളെ നിരസിപ്പാൻ നമുക്കു സാധിക്കൂ. ഈ അജ്ഞാനം ജാതി, ലക്ഷണം, ദേശം ഇവ മൂലമായി വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചു ഗ്രഹിക്കുന്നതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതാണ്. ദൃഷ്ടാന്തമായി ഒരു പശുവിനെപ്പറ്റി വിചാരിക്കുക. പശുവിനെ ഒരു പട്ടിയിൽ നിന്നു വേർതിരിച്ചറിയുന്നതു ജാതി കൊണ്ടാകുന്നു. പശുക്കളിൽത്തന്നെ ഒന്നിൽനിന്നു മറ്റൊന്നിനെ നാം എങ്ങിനെയാണ് വേർതിരിച്ചറി യുന്നത്? ലക്ഷണങ്ങൾ (അടയാളങ്ങൾ) കൊണ്ട്. രണ്ടു വസ്തുക്കൾ ശരിയായും തുല്യമായുമിരുന്നാൽ രണ്ടു സ്ഥലത്തണെങ്കിൽ അതുകൊണ്ട് അവയെ തിരിച്ചറിയാം. ഈ ഭേദകങ്ങൾ ഒന്നു കൊണ്ടും വ്യാവർത്തിച്ചറിവാൻ പാടില്ലാത്തവിധം അത്ര സങ്കലിത മായ വസ്തുക്കളെ തിരിച്ചറിവാനുള്ള ശക്തി മേൽപറഞ്ഞ അഭ്യാസ ത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിവേകം യോഗിക്കു നൽകുന്നു. പുരുഷൻ ശുദ്ധനും പൂർണ്ണനുമാണ്. പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള എല്ലാറ്റിലും വച്ച് കേവലമായി അതായത് അസമ്മിശ്രമായിരിക്കുന്ന ഏകവസ്തുവാണ്. ഈ തത്വത്തെ ആധാരമാക്കിയാണ് യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന സിദ്ധാന്തങ്ങൾ സ്ഥാപിതങ്ങളയിരിക്കുന്നത്. ശരീരവും മനസ്സും മിശ്രവസ്തുക്കളാണ്. എങ്കിലും അവയെ ആണ് നമ്മൾ നാം എന്നു അഭിമാനിക്കുന്നത്. ഈ വിവേകം (തിരിച്ചറിവ്) നഷ്ടമായി

പ്പോയതാണ് വലിയ അബദ്ധം. വിവേകജ്ഞാനം സിദ്ധമാകുമ്പോൾ ആണ് ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ മാനസികമോ ശാരീരമോ ആയ ഏതെല്ലാം ഉണ്ടോ അതൊക്കെയും മിശ്രവസ്തുവാണെന്നും അതു കൊണ്ട് അതൊന്നും കേവലനായ പുരുഷൻ അല്ലെന്നും മനസ്സി ലാകുന്നത്.

സൂത്രം 55. താരകം സർവവിഷയം സർവഥാവിഷയമക്രമം ചേതി വിവേകജം ജ്ഞാനം.

അർത്ഥം: *താരകം = സംസാരത്തിന്റെ മറുകരകടത്തുന്ന. വിവേകജം ജ്ഞാനം = വിവേകജന്യമായ അറിവ്, സർവവിഷയം = സർവത്തെയും അറിയുന്നതു, സർവഥാവിഷയം = എല്ലാപ്രകാര ത്തിലും അറിയുന്നത്, അക്രമം = പൂർവാപരവ്യവസ്ഥകൂടാതെ ഏകക്ഷണത്തിൽ ഒന്നായി അറിയുന്നത്, ഇതി ച = ഇപ്രകാരം (അറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു).*

തനിയെ ആകുക, അതാണ് ലക്ഷ്യം. അതു സാധിച്ചാൽ ആത്മാവ് എക്കാലത്തും കേവലമായി നിന്നിരുന്നു എന്നും അതിന്റെ സുഖത്തിന്നായി ഒരാളുടേയും സഹായം ആവശ്യമായി രുന്നില്ലെന്നും അതു കാണും. നമ്മുടെ സുഖത്തിന്നായി നാം വേറൊരാളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്ന കാലം അത്രയും നാം അടിമകളാകുന്നു. പുരുഷൻ (ആത്മാവ്) എപ്പോൾ താൻ മുക്തനാണെന്നും, തന്റെ പൂർണ്ണതക്കായി താൻ മറ്റൊന്നിനേയും ആവശ്യപ്പെടുന്നില്ലെന്നും, ഇക്കാണുന്ന പ്രപഞ്ചം അതായതു പ്രകൃതി വെറും അനാവശ്യമാണെന്നും കാണുന്നുവോ അപ്പോൾ സ്വാതന്ത്ര്യം സിദ്ധമായി; അപ്പോൾ ആണ് ''കൈവല്യം' എന്നു പറയുന്നത്.

സൂത്രം 56. സത്വപുരുഷയോഃ ശുദ്ധിസാമ്യേ കൈവല്യം.

അർത്ഥം: *സത്വപുരുഷയോഃ = സത്വത്തിനും (ബുദ്ധിക്കും) പുരുഷനും, ശുദ്ധിസാമ്യേ = ഒന്നുപോലെ ശുദ്ധിയുണ്ടാകുമ്പോൾ, കൈവല്യം = കൈവല്യം (മോക്ഷം സിദ്ധിക്കുന്നു).*

പുരുഷൻ എപ്പോൾ ലോകത്തിൽ ഈശ്വരന്മാർ മുതൽ ഏറ്റവും തുച്ഛമായ അണുവരെയുള്ള യാതൊന്നിനേയും താൻ ആശ്രയിക്കുന്നില്ലെന്നു അനുഭവം കൊണ്ടു കാണുമോ അതിനാണ് കൈവല്യം, (തനിയെനില്പ്), മുക്തി, പൂർണ്ണത എന്നൊക്കെ പറയുന്നത്. അതു, മനസ്സെന്നുപറയുന്ന ഗുണദോഷസമ്മിശ്രമായ വസ്തു സാക്ഷാൽ പുരുഷനെപ്പോലെതന്നെ നിർമ്മലമായി ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ സത്വം (മനസ്സ്) കേവലമായ പരിശുദ്ധതയുടെ സാരഭൂതനായ ആത്മാവിനെമാത്രം വിഷയമാക്കുന്നു.

വിഭൂതിപാദം കഴിഞ്ഞു.

5. കൈവല്യപാദം

സൂത്രം 1. ജന്മൗഷധിമന്ത്രതപസ്സമാധിജാസ്സിദ്ധയഃ.

അർത്ഥം: *സിദ്ധയഃ = സിദ്ധികൾ, ജന്മൗഷധിമന്ത്രതപസ്സമാധിജാഃ = ജന്മസിദ്ധമായും ഔഷധികളിൽ നിന്നും, മന്ത്രങ്ങൾ മൂലമായും തപസ്സിൽ നിന്നും സമാധിബലം കൊണ്ടും (ഉണ്ടാകുന്നു).*

ചിലപ്പോൾ ഒരാൾ ജനിക്കുമ്പോൾതന്നെ സിദ്ധിയോടുകൂടി ജനിക്കുന്നു. അതു അവശ്യമായും അവന്റെ മുജ്ജന്മത്തെ സിദ്ധികളുടെ സംസ്കാരബലം കൊണ്ടായിരിക്കണം. മുജ്ജന്മത്തിൽ അഭ്യസിച്ചിരുന്നതിന്റെ ഫലം അനുഭവിക്കുന്നതിനായി ഈ ജന്മത്തിൽ അവർ ശരീരം എടുത്തതായിരിക്കണം. സാംഖ്യതത്വശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തകനായ കപിലമഹർഷി ജന്മനാ സിദ്ധനായിരുന്നുവത്രേ. സിദ്ധൻ എന്നുവച്ചാൽ കൃതാർത്ഥൻ (ഉദ്ദേശം സാധിച്ചവൻ) എന്ന് അർത്ഥമാണ്. സിദ്ധികൾ ഔഷധപ്രയോഗത്താലും ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നു യോഗികൾ പറയുന്നു. രസതന്ത്രത്തിന്റെ ഉത്ഭവം രസവാദവിദ്യയിൽ നിന്നാണെന്നു എല്ലാവർക്കും അറിയാമല്ലോ. രസഗുളികയ്ക്കും (സ്പർശം, Philosopher's stone) കായകല്പങ്ങൾക്കും മറ്റുമായി ജനങ്ങൾ ആരാഞ്ഞുനടന്നിരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ രാസായനന്മാർ എന്നൊരു കൂട്ടം സിദ്ധാന്തികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ പരമപുരുഷാർത്ഥവും, ജ്ഞാനവും ഈശ്വരഭക്തിയും മതവും എല്ലാം നല്ലതു തന്നെ. എന്നാൽ ഇവയെ ഒക്കെ സാധിക്കുന്നതിനുള്ള ഏകോപായം ശരീരമാണ്. ഇപ്പോൾ ശരീരത്തിനു കേടുപറ്റുകയാണെങ്കിൽ ഉദ്ദേശം സാധിക്കുന്നതിനു ഇനിയും വളരെ അധികകാലം വേണ്ടിവരും. ദൃഷ്ടാന്തം ഒരുത്തൻ യോഗം അഭ്യസിക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ ഈശ്വരഭക്തനാവാൻ വിചാരിക്കുന്നു. ശ്രമം പൂർണ്ണമാകുന്നതിനു മുമ്പു അവൻ മരിക്കുന്നു. പിന്നെ അവൻ വേറൊരു ശരീരമെടുത്തു വീണ്ടും ശ്രമം

തുടങ്ങുന്നു. പിന്നെയും മരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ആണ്. ഈ വിധത്തിൽ ജനിച്ചും മരിച്ചും എത്രയോ അധികകാലം വെറുതെ ആയിപ്പോകുന്നു. ജനനമരണങ്ങളെ ജയിക്കത്തക്കവണ്ണം ശരീരത്തെ ദൃഢമായും അരോഗമായും സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചുകൊള്ളാമെങ്കിൽ നമുക്ക് ആദ്ധ്യാത്മികമായ അഭ്യാസങ്ങൾക്കു വളരെ അധികം സമയം ലഭിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു രസായനന്മാർ ആദ്യം ശരീരത്തെ ദൃഢമാക്കി വച്ചുകൊള്ളേണമെന്നു പറയുന്നു. ശരീരത്തെ മരണരഹിതമാക്കാൻ കഴിയുമെന്നും അവർ വാദിക്കുന്നു. അവരുടെ ഊഹം ഇതാണ്. മനസ്സാണു ശരീരത്തെ നിർമ്മിക്കുന്നതെങ്കിലും ഓരോ മനസ്സും അഖണ്ഡശക്തിയുടെ ഓരോ പ്രത്യേക വാതിലാണെന്നുള്ളതു ശരിയാണെങ്കിലും വെളിയിൽ നിന്നു ഈ ഓരോ വാതിലിൽ കൂടിയും എത്ര ശക്തികൾ ആകർഷിക്കപ്പെടാമെന്നുള്ളതിനു ക്ലിപ്തമില്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ ശരീരത്തെ എന്നും സൂക്ഷിച്ചു വച്ചുകൊള്ളുക എന്നതു എങ്ങിനെ അസാദ്ധ്യമാവാം? നമുക്കു ഉണ്ടാവാനുള്ള ശരീരങ്ങളെ എപ്പോഴായാലും നാം തന്നെ ഉണ്ടാക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈ ശരീരം വീണാൽ നാം വേറെ ഒരു ശരീരത്തെ സൃഷ്ടിക്കേണ്ടിവരും. അങ്ങിനെ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ശരീരം വിട്ടുപോകാതെ ഇപ്പോഴും ഇവിടെ വെച്ചും എന്തുകൊണ്ടു നമുക്കു അങ്ങിനെ ചെയ്യാൻപാടില്ല? ഈ ഊഹം എത്രയും ശരിയായിട്ടുള്ളതാണ്.

മരണശേഷം നാം ജീവിക്കുകയും വേറെ ശരീരങ്ങളെ നിർമ്മിക്കയും ചെയ്യുന്നത് സാദ്ധ്യമാണെങ്കിൽ ഈ ശരീരത്തെ പൂർണ്ണമായി ധ്വംസിക്കാതേ മാറിമാറി നിരന്തരമായി അതിനെ ഇവിടത്തന്നെ നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി നമുക്കു ഉണ്ടാകുമെന്നുള്ളത് എങ്ങിനെ അസാദ്ധ്യമാകാം? രസത്തിലും ഗന്ധകത്തിലും അത്യത്ഭുതകരമായ ശക്തികൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നും, അവയെക്കൊണ്ട് ചില പ്രയോഗങ്ങൾ ചെയ്താൽ മനുഷ്യൻ വിചാരിക്കുന്ന കാലംവരെ ജീവിച്ചിരിക്കാമെന്നും കൂടി അവർ

കരുതിവന്നു. ആകാശഗമനം ചെയ്ക മുതലായ സിദ്ധികൾ ചില ഔഷധങ്ങളാൽ സാധിക്കാമെന്നു വേറെ ചിലരും വിശ്വസിച്ചുവന്നു. ഇന്നുള്ള ഏറ്റവും ആശ്ചര്യകരങ്ങളായ ഔഷധങ്ങൾ ഏറിയകൂറും വിശേഷിച്ച് ഔഷധങ്ങളിൽ ധാതുക്കൾ ചേർക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും ഇങ്ങിനെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാണ്. അതിനു നാം രാസായനന്മാർക്കു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

യോഗികളിൽ ചില മാർഗ്ഗക്കാർ തങ്ങളുടെ പ്രധാന ആചാര്യന്മാരിൽ അധികം പേരും ഇപ്പോഴും അവരുടെ ആദ്യശരീരത്തോടു കൂടിത്തന്നെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും വാദിക്കുന്നു. യോഗമതത്തിലെ പ്രധാന പ്രാമാണികനായ പതഞ്ജലിമഹർഷി അതിനെ വിസമ്മതിക്കുന്നില്ല. മന്ത്രസിദ്ധി എന്നാൽ മന്ത്രങ്ങൾ എന്നു പറയുന്ന ഒരു കൂട്ടം മാഹാത്മ്യമുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവയെ വിധിപ്രകാരം ജപിച്ചാൽ അവയ്ക്കു ഈ അസാധാരണ സിദ്ധികൾ നൽകാൻ ശക്തിയുണ്ട്. സാധാരണമായി നമുക്കു വിശേഷിച്ചു ഒന്നും തോന്നാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അത്രയധികം അമാനുഷ ശക്തികളുടേ ഇടയിലാണു നാം രാവും പകലും ജീവിച്ചു പോരുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ ശക്തിക്കു വാക്കിന്റേയും, മനസ്സിന്റേയും ശക്തിക്ക് അതിരില്ല. തപസ്സ് എല്ലാ മതങ്ങളിലും തപസ്സും സന്യാസവും സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ഈ വക മതസംബന്ധമായ നിശ്ചയങ്ങളിൽ ഹിന്ദുക്കൾ എപ്പോഴും പരമകാഷ്ഠയിൽ എത്തിയിരിക്കും. അവരിൽ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കൈ പൊക്കിപ്പിടിച്ചു അത് ശോഷിച്ച്, സ്പർശമില്ലാതാകുന്നതുവരെ ഒരേ നിലയിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെ കാണാം. രാവും പകലും നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ഉറങ്ങുന്നവരുണ്ട്. ഒടുവിൽ അവരുടെ കാലിൽ നീരു (വീക്കം) വരും. പിന്നെയും അവർ ജീവിക്കയാണെങ്കിൽ കാലു ഒരിക്കലും മടങ്ങാതെ മരവിച്ചു പോകയും, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അവർ ആ നിലയിൽതന്നെ നിൽക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യും. മേൽപറഞ്ഞ വണ്ണം കൈ പൊക്കിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളെ

ഞാൻ ഒരിക്കൽ കണ്ടു. ആദ്യം അതു തുടങ്ങിയപ്പോൾ എങ്ങിനെ ഇരുന്നു എന്നു ഞാൻ ചോദിച്ചു. ഭയങ്കരമായ വേദനയുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് അയാൾ പറഞ്ഞു. അയാൾ ഓടി പുഴയിൽ ചാടി മുങ്ങിക്കിടന്നു സ്വല്പനേരം വേദന ആറ്റി. അതിഭയങ്കരമായ വേദന ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞതിൽ പിന്നെ അധികം ബുദ്ധി മുട്ടുണ്ടായില്ലത്രേ. അങ്ങനേയുള്ള തപസ്സുകളാൽ സിദ്ധി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. സമാധി, മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത; യോഗം എന്നുപറഞ്ഞാൽ തന്നെ അതാണ്. അതാണ് ഈ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രധാന വിഷയം. സിദ്ധിക്കുള്ള ഏറ്റവും ഉൽകൃഷ്ടമായ ഉപായവും അതുതന്നെ. മുമ്പുമുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവ അപ്രധാനങ്ങളാകുന്നു. ഏററവും ഉയർന്നലക്ഷ്യത്തെ നമുക്കു അവയാൽ പ്രാപിക്കവുന്നതുമല്ല. മാനസികമോ ധാർമ്മികമോ ദൈവികമോ ആയ ഏതിനേയും സാധിക്കുന്നതിനുള്ള ഏകോപായം സമാധി തന്നെ.

സൂത്രം 2. ജാത്യന്തരപരിണാമഃ പ്രകൃത്യാപൂരാൽ.

അർത്ഥം: *ജാത്യന്തരപരിണാമഃ = ഒരു ജാതി വസ്തു മറ്റൊന്നായി മാറുന്നത്, പ്രകൃത്യാപൂരാൽ = പ്രകൃതി (തത്വങ്ങൾ) മേൽവരാനുള്ള വികാരങ്ങളെ ഇപ്പോൾതന്നെ പൂരിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു (നിറവേറ്റുന്നതു കൊണ്ടു) (വരുന്നു).*

സിദ്ധികൾ ജന്മത്താലും ചിലപ്പോൾ ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ടും, അല്ലെങ്കിൽ തപോബലം കൊണ്ടും ഉണ്ടാകുമെന്നും, ശരീരം എത്രകാലം വേണമെങ്കിലും നശിക്കാതെ, വച്ചേക്കാമെന്നും പതഞ്ജലി മഹർഷി പ്രതിജ്ഞ ചെയ്തു. ഇപ്പോൾ ഒരു ശരീരം മറ്റൊരു ജാതി ശരീരമായി മാറുന്നതിനുള്ള കാരണമെന്താണെന്നു അദ്ദേഹം വിചാരിപ്പാൻ പോകുന്നു. ആ കാരണത്തെ അദ്ദേഹം പ്രകൃതിയുടെ ആപൂരണം എന്നു പറയുന്നു. അടുത്ത സൂത്രത്തിൽ അദ്ദേഹം തന്നെ അതിനെ വിസ്തരിച്ചു പറയും.

സൂത്രം 3. നിമിത്തമപ്രയോജകം പ്രകൃതീനാം വരണഭേദസ്തു തതഃ ക്ഷേത്രികവൽ.

അർത്ഥം: *നിമിത്തം = ധർമ്മാദികളായ കാരണങ്ങൾ, പ്രകൃതീനാം = പ്രകൃതിതത്വങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അപ്രയോജകം = അപേക്ഷിതമല്ല, തതഃ = അവയാൽ, വരണഭേദഃ = തടവു (മറവു) മാറുന്നു; ക്ഷേത്രികവൽ = വയലിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നവൻ എന്ന പോലെ (തടവുമാറുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം വെള്ളം കണ്ടങ്ങളിൽ ഒന്നുപോലെ പരന്നുകൊള്ളുന്നപോലെ എന്നു താല്പര്യം).*

കൃഷിക്കാരൻ തന്റെ നിലത്തിൽ വെള്ളം വിടാൻ തുടങ്ങുന്നു. വെള്ളം തോട്ടിലാണുള്ളത്. ഇടയ്ക്കു ചീപ്പുകൾ ഉണ്ട്; അവ വെള്ളത്തെ തോട്ടിൽത്തന്നെ തടഞ്ഞു വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. കൃഷിക്കാരൻ ചീപ്പുകൾ തുറക്കുക മാത്രം ചെയ്താൽമതി. വെള്ളം തനിയെ ഓടി അതിന്റെ പ്രസരണശക്തിയാൽ കണ്ടത്തിനകത്തു പരന്നുകൊള്ളുന്നു. അതുപോലെ മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ അഭ്യുദയവും ശക്തിയും പണ്ടേതന്നെ എല്ലാറ്റിലും വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ മനുഷ്യന്റേയും സ്വരൂപം തന്നെ ഈ പൂർണ്ണത യാകുന്നു. അത് ഉള്ളിൽ തടയപ്പെട്ടും, അതിന്റെ വഴിക്ക് ഒഴുകിപ്പോകാൻ വിടാതെ തടുക്കപ്പെട്ടും ഇരിക്കയാകുന്നു. ആർക്കെങ്കിലും ആ തടവു നീക്കിക്കളയാൻ കഴിഞ്ഞാൽ പ്രകൃതി ഉടനെ ഉള്ളിലേക്കു ഓടിക്കൊള്ളുന്നു. ഉടൻ ആ മനുഷ്യനു സിദ്ധികൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ആ സിദ്ധികൾ അതിനുമുമ്പിലും അവനുള്ളവതന്നെയാണ്. നാം ദുഷ്ടനെന്നു പറയുന്ന ഒരുവൻ കൂടിയും ഈ തടവു നീങ്ങി പ്രകൃതി ഉള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഋഷിയായിത്തീരുന്നു. പ്രകൃതിതന്നെയാണ് നമ്മെ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് തെളിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നത്. ഒടുവിൽ എല്ലാവരേയും പ്രകൃതി ആ സ്ഥാനത്തിൽ എത്തിക്കയും ചെയ്യും. ധാർമ്മികന്മാരാവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള എല്ലാ അഭ്യാസങ്ങളും ശ്രമങ്ങളും നമ്മുടെ ജന്മാവകാശവും സ്വപ്രകൃതീയമായ ആ പൂർണ്ണതയുടെ തടവുകൾ നീക്കുകയും

വാതിൽ തുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രതിലോമ പ്രയത്നങ്ങളാകുന്നു. ഇപ്പോൾ നവീന തത്വാന്വേഷകന്മാരുടെ വിജ്ഞാനദീപ്തിയിൽ പണ്ടത്തെ യോഗികളുടെ പരിണാമസിദ്ധാന്തം അധികം വെളിവായി മനസ്സിലാകും. എന്നാലും യോഗികളുടെ സിദ്ധാന്തമാണ് അധികം യുക്തിയുക്തമായിരിക്കുന്നത്. നവീനശസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പരിണാമത്തിന്നു പറയുന്ന കാരണങ്ങൾ അതായതു ഇണ തേടുക (Sexual Selection), ഏററവും നല്ലതു ശേഷിച്ചിരിക്കുക (Survival of the fittest) എന്നുള്ള കാരണങ്ങൾ മതിയായവയല്ല. ശരീരപോഷണത്തിനും ദാമ്പത്യസുഖത്തിനുമായുള്ള പോരാട്ടം മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞുപോകത്തക്കവണ്ണം അവർക്കു ജ്ഞാനാഭിവൃദ്ധിയുണ്ടായിയെന്നു വിചാരിക്കുക. അപ്പോൾ നവീനന്മാരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം നോക്കുന്നതായാൽ മനുഷ്യന്റെ മുമ്പോട്ടുള്ള ഗതി അവിടെ അവസാനിച്ചുപോകയും മനുഷ്യ സമുദായം നശിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ ഫലം, ഏതു അക്രമിക്കും അന്തരാത്മാവിൽ ശങ്ക തോന്നാതിരിപ്പാനായി ഒരു യുക്തികാണിച്ചുകൊടുക്കുക മാത്രമാകുന്നു. തത്വജ്ഞാനികൾ എന്നു തന്നത്താൻ വിചാരിച്ചുകൊണ്ട്, ദുഷ്ടരും അയോഗ്യരുമായ ആളുകളെ ഒക്കെ കൊന്നൊടുക്കി, മനുഷ്യവംശത്തെ രക്ഷിച്ചു കൊൾവാൻ വിചാരിക്കുന്ന ആളുകളും ഇല്ലാതില്ല; യോഗ്യതാ–യോഗ്യതകളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള ന്യായാധിപന്മാർ അവശ്യമായും അവർ തന്നത്താൻ ആയിരിക്കും. എന്നാൽ പണ്ടത്തെ വലിയ പരിണാമവാദിയായ പതഞ്ജലിമഹർഷി ഘോഷിക്കുന്നതെന്തെന്നാൽ, പരിണാമത്തിന്റെ ശരിയായ രഹസ്യം പണ്ടേതന്നെ എല്ലാ ജീവികളിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൂർണ്ണതയെ പ്രത്യക്ഷീകരിക്കയാണെന്നും, ആ പൂർണ്ണത ആച്ഛാദിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയും ഉള്ളിൽനിന്നു അപാരമായ പ്രവാഹം സ്വയം പ്രത്യക്ഷമാവാൻ ഞെരുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കയും ആണെന്നും ആകുന്നു. ഈ ഞെരുക്കങ്ങളും മത്സരങ്ങളും എല്ലാം അജ്ഞാനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്.

എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ചീപ്പു തുറന്ന് അകത്തേക്കു വെള്ളം വിടുന്നതിനുള്ള ശരിയായ വഴി നമുക്കു അറിഞ്ഞുകൂടാ. നമ്മുടെ അടിയിലുള്ള അപാരമായ പ്രവാഹം സ്വയം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകതന്നെ ചെയ്യും. ഇതത്രേ എല്ലാ ആവിർഭാവത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ പരിണാമത്തിന്റേയും കാരണം. ജീവിതമത്സരമോ കാമസംതൃപ്തിയോ അല്ല. അവ കേവലം ക്ഷണികങ്ങളും അനാവശ്യങ്ങളും ബാഹ്യങ്ങളുമായ അജ്ഞാനകാര്യങ്ങളാകുന്നു. മത്സരങ്ങൾ എല്ലാം അവസാനിച്ചാൽ തന്നെയും നമ്മുടെ ഈ പൂർണ്ണമായ പ്രകൃതി ഉള്ളിൽനിന്നുകൊണ്ട് അശേഷം പേരും പൂർത്തിയെ പ്രാപിക്കുന്നതുവരെ മുമ്പോട്ടുപോവാൻ തള്ളിവിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. ആതുകൊണ്ട് അഭിവൃദ്ധിക്കു കാരണം മത്സരമാണെന്നു വിശ്വസിപ്പാൻ ന്യായമില്ല. മൃഗത്തിൽ മനുഷ്യൻ അടച്ചുവയ്ക്കപ്പെട്ടിരുന്നു; വാതിൽ തുറന്ന ഉടൻ മനുഷ്യൻ ചാടി പുറത്തുവന്നു. അതുപോലെ മനുഷ്യനിൽ ദേവൻ മറഞ്ഞ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അജ്ഞാനമാകുന്ന കവാടവും പൂട്ടും കൊണ്ടു അടച്ചുസൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ജ്ഞാനം കവാടത്തെ ഭഞ്ജിക്കുമ്പോൾ ദേവൻ പ്രത്യക്ഷനാകും.

സൂത്രം 4. നിർമ്മാണചിത്താന്യസ്മിതാമാത്രാൽ.

അർത്ഥം: *നിർമ്മാണചിത്താനി = (ഏകകാലത്തിൽ അനേക ശരീരങ്ങൾ എടുക്കുന്ന സിദ്ധന്മാരുടെ) സ്വയനിർമ്മിതമായ മനസ്സുകൾ; അസ്മിതാമാത്രാൽ = മൂലമായ ഒരു അഹന്തയിൽ നിന്നുതന്നെ (ഉണ്ടാകുന്നു).*

കർമ്മസിദ്ധാന്തപ്രകാരം, നമ്മുടെ സൽപ്രവൃത്തിയുടേയും ദുഷ്പ്രവൃത്തിയുടേയും ഫലം നാം അനുഭവിക്കണം. തത്വശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുഴുവൻ നോട്ടം മനുഷ്യൻ തന്റെ മാഹത്മ്യത്തിൽ എത്തേണമെന്നാകുന്നു. വേദശാസ്ത്രങ്ങൾ എല്ലാം മനുഷ്യന്റെ അതായത് ആത്മാവിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ ഗാനംചെയ്യുന്നു. അതുപോലെതന്നെ അവ കർമ്മത്തെപ്പറ്റിയും പ്രസംഗിക്കുന്നു.

സൽക്കർമ്മം അതിനു തക്കതായ ഫലം കൊടുക്കും. ദുഷ്ക്കർമ്മ വും അതിനുതക്കതായ ഫലം നൽകും. എന്നാൽ ആത്മാവ് സൽക്കർമ്മത്താലോ ദുഷ്ക്കർമ്മത്താലോ ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ അതു നിസ്സാരമത്രേ. ദുഷ്കർമ്മം നമ്മുടെ ആത്മസ്വരൂപ ത്തിന്റെ ആവിർഭാവത്തെ തടയുന്നു. സൽക്കർമ്മം ആ തടവുകൾ നീക്കിക്കളയും. അപ്പോൾ ആത്മാവിന്റെ മാഹാത്മ്യം പ്രത്യക്ഷ പ്പെടും. പുരുഷൻ സ്വതേ എപ്പോഴും നിർവികാരനാകുന്നു. കർമ്മങ്ങളൊന്നും നമ്മുടെ സ്വന്തമാഹാത്മ്യത്തെ സ്വസ്വരൂപത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, പുരുഷൻ, ഒന്നിനാലും ബാധിക്കപ്പെടുന്നില്ല. അവന്റെ പൂർണ്ണതയെ മറച്ചുകൊണ്ട് പുറമേ മൂടുപടം പോലെ ഒരു ആവരണം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നേയുള്ളു.

സൂത്രം 5. പ്രവൃത്തിഭേദേ പ്രയോജകം ചിത്തമേകമനേകേഷാം.

അർത്ഥം: *അനേകേഷാം = ബഹുക്കളായ നിർമ്മാണചിത്ത ങ്ങളുടെ, പ്രവൃത്തിഭേദേ = ഭിന്നവ്യാപാരങ്ങളിൽ, ഏകം = ഒരു, ചിത്തം = മനസ്സ്, പ്രയോജകം = മറ്റെല്ലാറ്റിന്റേയും നേതൃത്വം വഹിക്കുന്നത് (ആയിരിക്കും).*

അപ്രകാരമുള്ള പല ശരീരങ്ങളിൽ വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന, അപ്രകാരമുള്ള പല മനസ്സുകൾക്കു 'നിർമ്മാണചിത്തങ്ങൾ' എന്നും ആ ശരീരങ്ങൾക്കു 'നിർമ്മാണകായങ്ങൾ''എന്നും പറയുന്നു. എന്നുവച്ചാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട മനസ്സുകൾ എന്നും നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ശരീരങ്ങൾ എന്നും അർത്ഥം. ജഡപദാർത്ഥവും മനസ്സും രണ്ട് അക്ഷയമായ സംഭാരശാലകൾ പോലെ ആകുന്നു. യോഗിയായി ത്തീർന്നാൽ അവയെ സ്വാധീനതയിൽ വയ്ക്കുന്നതിനുള്ള രഹസ്യം മനസ്സിലാകും. ഏതുകാലത്തും അവ നിങ്ങളുടെ കൈവശം തന്നെ ആയിരുന്നു. പക്ഷേ നിങ്ങൾ അതു ഓർമ്മിക്കുന്നില്ലെന്നേയുള്ളു. യോഗിയായിത്തീർന്നാൽ അതു ഓർമ്മയിൽ വരുന്നു. അപ്പോൾ അവയെക്കൊണ്ട് എന്തും ചെയ്യാം, ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാതിരിയിൽ

എല്ലാം അവയെ ഉപയോഗിക്കാം. മനസ്സായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്ന പദാർത്ഥം കൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഈ ലോകവും ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. മനസ്സ് ഒരു പദാർത്ഥമെന്നും ജഡവസ്തു മറ്റൊരു പദാർത്ഥമെന്നും പറഞ്ഞുകൂടാ. അവ ഒരേ വസ്തുവിന്റെ ഭിന്നമായ പരിണാമങ്ങളത്രേ. അസ്മിത അല്ലെങ്കിൽ അഹങ്കാരം ആണ് സൂക്ഷ്മമായ അവസ്ഥ. അതിൽനിന്നാണ് യോഗിയുടെ നിർമ്മാണചിത്തങ്ങളും നിർമ്മാണകായങ്ങളും നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ടു യോഗിക്കു പ്രകൃതിശക്തികളുടെ രഹസ്യം കണ്ടുപിടിച്ചാൽ എത്ര എങ്കിലും മനസ്സുകളും ശരീരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ അവയെ ഒക്കെ നിർമ്മിക്കുന്നത്, അഹങ്കാരം എന്ന ഒരു പദാർത്ഥത്തിൽ നിന്നും ആയിരിക്കും.

സൂത്രം 6. തത്ര ധ്യാനജമനാശയം.

അർത്ഥം: *തത്ര = നിർമ്മാണചിത്തങ്ങളിൽവെച്ച്, ധ്യാനജം = ധ്യാനത്താൽ നിർമ്മിതമായ ചിത്തം, അനാശയം = ആശയില്ലാത്തത് (ആയിരിക്കുന്നു).*

പല പ്രകാരമുള്ള ജനങ്ങളിൽ നാം കാണുന്ന പല പ്രകാരമുള്ള മനസ്സുകളിൽ ഒക്കെയുംവച്ചു ഏറ്റവും ഉൽകൃഷമായത് 'സമാധി' സാധിച്ചിട്ടുള്ള മനസ്സാണ്. ഔഷധികൊണ്ടൊ മന്ത്രംകൊണ്ടൊ തപസ്സുകൊണ്ടോ ഏതെങ്കിലും ചില സിദ്ധികൾ സമ്പാദിച്ച മനുഷ്യനു പിന്നെയും ആശകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ ധ്യാനംകൊണ്ടു സമാധി സാധിച്ചിട്ടുള്ള ആൾ സർവ ആശകളിൽനിന്നും മുക്തനായിരിക്കും.

സൂത്രം 7. കർമ്മാശുക്ലാകൃഷ്ണം യോഗിനസ്ത്രിവിധമിതരേഷാം.

അർത്ഥം: *യോഗിനഃ = യോഗിയുടെ, കർമ്മ = കർമ്മം, അശുക്ലാകൃഷ്ണം = വെളുപ്പും കറുപ്പുമില്ലാത്തത്, ഇതരേഷാം = മറ്റുള്ളവരുടേത്, ത്രിവിധം = മൂന്നുപ്രകാരം (മൂന്നു വർണ്ണത്തോടു കൂടിയത്).*

യോഗി മേല്പറഞ്ഞ സിദ്ധിയെ പ്രാപിച്ചാൽ തന്റെ പ്രവൃത്തികളും അവയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന വാസനകളും തന്നെ ബന്ധിക്കുകയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അയാൾ അവയെ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അയാൾക്കു കേവലം പ്രവൃത്തിമാത്രം ചെയ്യണം. നന്മചെയ്‌വാനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു; നന്മചെയ്യുന്നു, എന്നാൽ ഫലത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു അയാൾക്കു ഫലം അനുഭവമാകുന്നില്ല. എന്നാൽ ആ ഉൽകൃഷ്ടാവസ്ഥയിൽ എത്താത്ത സാധാരണ അളുകൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി, അതായത് കർമ്മം, കറുത്തത് (പാപം), വെളുത്തത് (പുണ്യം), മിശ്രം ഇങ്ങനെ മൂന്നുവിധമായിരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 8. തതസ്തദ്വിപാകാനുഗുണാനാമേവാഭിവ്യക്തിർവാസനാ-നാം.

അർത്ഥം: *തതഃ = മൂന്നുപ്രകാരമുള്ള ആ കർമ്മത്തിൽനിന്നു, തദ്വിപാകാനുഗുണാനാം = അതാതിന്റെ പരിപാകത്തിനു തുല്യങ്ങളായ, വാസനാനാം = വാസനകളുടെ, അഭിവ്യക്തിഃ = പ്രത്യക്ഷപരിണാമം, എവ = തന്നെ (ഉണ്ടാകുന്നു) (മറ്റൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല).*

ഞാൻ പുണ്യം പാപം മിശ്രം ഈമൂന്നുവിധ കർമ്മവും ചെയ്തു എന്നിരിക്കട്ടെ. മരിച്ച് ഒരു ദേവനായി സ്വർഗ്ഗത്തിൽ എത്തി എന്നുമിരിക്കട്ടെ. ദേവശരീരത്തിലുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളല്ല മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ളത്. ദേവശരീരം ഒന്നും തിന്നുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. തിന്നാനും കുടിക്കാനുമുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന എന്റെ അനുഭവിച്ചു തീരാത്ത പഴയ കർമ്മങ്ങളുടെ സ്ഥിതി എന്തായിത്തീരും? ഞാൻ ദേവനായാൽ ഈ കർമ്മങ്ങൾ എവിടെപ്പോകും? ആഗ്രഹങ്ങൾക്കു, തക്ക അവസ്ഥകളിൽ മാത്രമേ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയൂ എന്നുള്ളതാണ് ഉത്തരം. അവസ്ഥക്കു അനുരൂപമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ മാത്രമേ പുറത്തുവരൂ.

മറ്റവ സ്വരൂപിച്ചു അടിയിൽ കിടക്കും. ഈ ജന്മത്തിൽ നമുക്കു അനേകം ദൈവികമായ ആഗ്രഹങ്ങളും അനേകം മാനുഷമായ ആഗ്രഹങ്ങളും അനേകം മൃഗസാധാരണമായ ആഗ്രഹങ്ങളും ഉണ്ട്. ഞാൻ ഒരു ദേവശരീരം എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ ദൈവികാഗ്രഹ ങ്ങൾ മാത്രമേ എനിക്കു മനസ്സിൽ പൊങ്ങിവരൂ. കാരണം, അവസ്ഥ അവയ്ക്കനുകൂലിച്ചിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ഒരു മൃഗശരീരം എടുത്താൽ എനിക്കു മൃഗസാധാരണമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ മാത്രമേ പൊങ്ങി നിൽക്കൂ. ദൈവികാഗ്രഹങ്ങൾ അടാങ്ങി കാത്തിരിക്കും. ഇത് എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു? അവസ്ഥകളെ അനുസരിച്ചു നമുക്കു ആഗ്രഹങ്ങളെ നിയമനം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അവസ്ഥകൾക്കു അനുരൂപവും സമുചിതവുമായ കർമ്മവാസനകൾ മാത്രമേ പുറത്തുവരൂ. പര്യന്താവസ്ഥകൾക്കു കർമ്മത്തെത്തന്നെ യും തടുക്കാൻ ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഇതു തെളിയിക്കുന്നു.

സൂത്രം 9. ജാതിദേശകാലവ്യവഹിതാനാമപ്യാനന്തര്യം സ്മൃതി-സംസ്കാരയോരേകരൂപത്വാൽ.

അർത്ഥം: *ജാതിദേശകാലവ്യവഹിതാനാം = ജാതി ദേശം കാലം ഇതുകളാൽ അകറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വാസനകൾക്ക്, അപി = കൂടിയും, ആനന്തര്യം = അടുപ്പം (ഉണ്ട്), സ്മൃതിസംസ്കാരയോഃ = സ്മൃതി യുടേയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും, ഏകരൂപത്വാൽ = ഏകരൂപത്വം (അഭേദം) കൊണ്ട്.*

അനുഭവങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായിതീർന്നിട്ടു സംസ്കാരങ്ങളായി ഭവിക്കുന്നു. സംസ്കാരങ്ങൾ ഉൽബുദ്ധങ്ങളായിട്ടു സ്മൃതികളായും ഭവിക്കുന്നു. ഇവിടെ സ്മൃതി എന്ന പദം സംസ്കാരങ്ങളായി ത്തീർന്നിരിക്കുന്ന പൂർവാനുഭവങ്ങൾക്കു ഇപ്പോൾ ബുദ്ധിപൂർവ മായി ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളോട് അറിയാതെയുള്ള സാജാത്യത്തെ ക്കൂടി അർത്ഥമാക്കുന്നു. ഓരോ ശരീരത്തിലും അതിന്റെ സജാതീയ ശരീരത്തിൽ സമ്പാദിച്ച അനുഭവപരമ്പരകൾ മാത്രമേ കാര്യകാരി

കളായിത്തീരുന്നുള്ളു. വിജാതീയ ശരീരത്തിലെ അനുഭവങ്ങൾ അവയ്ക്കു കീഴ്പ്പെട്ടു ഇരുന്നുകൊള്ളും. ഓരോ ശരീരവും അതിന്റെ സജാതീയ ശരീര പരമ്പരകളുടെ സന്താനങ്ങൾ എന്നപോലെ പ്രവർത്തിക്കും. അതുകൊണ്ടു ഇച്ഛകളുടെ അവ്യവധാന (അടുപ്പ) ത്തിനു ഭംഗം വരുന്നില്ല.

സൂത്രം 10. താസാമനാദിത്വമാശിഷോ നിത്യത്വാൽ.

അർത്ഥം: *താസാം = ആ വാസനകൾക്ക്, അനാദിത്വം = ആദി യില്ലായ്മ (ഭവിക്കുന്നു), ആശിഷഃ = സുഖാശയുടെ, നിത്യത്വാൽ = നിത്യത്വം (എന്നുമുള്ളതാവൂ എന്നുള്ള അവസ്ഥ)കൊണ്ട്.*

അനുഭവങ്ങൾ എല്ലാം 'എനിക്കു സുഖം വേണം' എന്നുള്ള ഇച്ഛയെ പിന്തുടർന്നാണ് വരുന്നത്. അനുഭവത്തിനു ആദി ഉണ്ടായിരിപ്പാൻ പാടില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഓരോ പുതിയ അനുഭവവും കഴിഞ്ഞ അനുഭവങ്ങളിൽനിന്നു ജനിച്ച അഭിരുചി യിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഇച്ഛക്കു ആദിയില്ല.

സൂത്രം 11. ഹേതുഫലാശ്രയാലംബനൈസ്സംഗൃഹീതത്വാദേഷാമ-ഭാവേ തദഭാവഃ

അർത്ഥം: *ഹേതുഫലാശ്രയാലംബനൈഃ = ഹേതു (കാരണം), ഫലം, ആശ്രയം, ആലംബനം ഇവകളാൽ (വാസനകൾ), സംഗൃഹീതത്വാൽ = ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാൽ, ഏഷാം = ഈ ഹേതു മുതലായവയുടെ, അഭാവേ = അഭാവത്തിൽ (അസാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ), തദഭാവഃ = അവയുടെ (വാസനകളുടെ) അഭാവം (നാശം വരുന്നു).*

ഇച്ഛകൾ കാര്യകാരണനിയമത്താൽ ഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു ഇച്ഛ ജനിച്ചാൽ അതിന്റെ കാര്യത്തെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കാതെ അതു നശിക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, ഹൃദയം വലിയ സംഭാരശാലയാകുന്നു. സംസ്കാരമായിതീർന്നിരിക്കുന്ന പഴയ ആശകളുടെ എല്ലാം ആശ്രയസ്ഥാനമാകുന്നു. ആ ആശകൾ എല്ലാം സ്വയം അനുഭവിച്ചു

കഴിഞ്ഞെങ്കിലല്ലാതെ വിരമിക്കുന്നതല്ല. വിശേഷിച്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുന്ന കാലം എല്ലാം പുതിയ ഇച്ഛകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യും. അവയെ ജയിപ്പാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇച്ഛ നശിക്കൂ.

സൂത്രം 12. അതീതാനാഗതം സ്വരൂപതോസ്ത്യദ്ധ്വഭേദാദ്ധർമ്മാണാം

അർത്ഥം: *അതീതാനാഗതം = ഭൂതവും ഭാവിയും, സ്വരൂപതഃ = അതാതിന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ, അസ്തി = സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു, ധർമ്മാ–ണാം = വിശേഷങ്ങളുടെ, അദ്ധ്വഭേദാൽ = നാനാമാർഗ്ഗത്വാൽ (പലവഴിയായിരിക്കുക) ഹേതുവായിട്ട്.*

സൂത്രം 13. തേ വ്യക്തസൂക്ഷ്മാ ഗുണാത്മാനഃ

അർത്ഥം: *തേ = അവ, വ്യക്തസൂക്ഷ്മാ = സ്ഥൂലങ്ങളും സൂക്ഷ്മങ്ങളും ആയിരിക്കും, ഗുണാത്മാനഃ = (സ്വഭാവേന) ത്രിഗുണങ്ങളുടെ പരിണാമരൂപങ്ങളും (ആകുന്നു).*

ഗുണങ്ങൾ സത്വം, രജസ്സ്, തമസ്സ് എന്ന മൂന്നു പദാർത്ഥങ്ങൾ ആകുന്നു. അവയുടെ സ്ഥൂലാവസ്ഥയാണ് ഇന്ദ്രിയഗോചരമായ ഈ പ്രപഞ്ചം. ഭൂതവും ഭാവിയും ഈ ഗുണങ്ങളുടെ പലവിധത്തിലുള്ള പരിണാമങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകുന്നു.

സൂത്രം 14. പരിണാമൈകത്വാദ്വസ്തുതത്വം.

അർത്ഥം: *പരിണാമൈകത്വാൽ = പരിണാമങ്ങളുടെ (വികാരങ്ങളുടെ) ഏകത്വം (ഏകരൂപത്വം) കൊണ്ട്, വസ്തുതത്വം = വസ്തുവിന്റെ (ധർമ്മിയുടേ) ഏകത്വം (സിദ്ധിക്കുന്നു).*

സൂത്രം 15. വസ്തുസാമ്യേ ചിത്തഭേദാത്തയോർവിഭക്തഃ പന്ഥാഃ.

അർത്ഥം: *വസ്തുസാമ്യേ = വിഷയം ഒന്നായിരിക്കുമ്പോൾ, ചിത്തഭേദാൽ = ചിത്തം പലതാകയാൽ, തയോഃ = വിഷയ*

ചിത്തങ്ങൾക്കു (വിഷയത്തിനും ജ്ഞാനത്തിനും) പന്ഥാഃ = മാർഗ്ഗം, വിഭക്തഃ = ഭിന്നമായിരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 16. തദുപരാഗാപേക്ഷിതത്ത്വാച്ചിത്തസ്യ വസ്തു ജ്ഞാതാജ്ഞാതം.

അർത്ഥം: *ചിത്തസ്യ = മനസ്സിന്, തദുപരാഗാപേക്ഷിതത്വാത് = അതിന്റെ (വിഷയത്തിന്റെ) സംബന്ധാപേക്ഷയുള്ളതുകൊണ്ട്, വസ്തു = വിഷയം, ജ്ഞതാജ്ഞാതം = ജ്ഞാതമായും, അജ്ഞാതമായുമിരിക്കുന്നു.*

സൂത്രം 17. സദാ ജ്ഞാതാശ്ചിത്തവൃത്തയസ്തൽപ്രഭോഃ പുരുഷസ്യ പരിണാമിത്വാൽ.

അർത്ഥം: *ചിത്തവൃത്തയഃ = ചിത്തവൃത്തികൾ, സദാ = എല്ലായ്പോഴും, ജ്ഞാതാഃ = അറിയപ്പെട്ടവ (അറിവിനു വിഷയമായിത്തീരുന്നു), തൽപ്രഭോഃ = അവയുടെ അധിപനായ, പുരുഷസ്യ = ആത്മാവിന്റെ, അപരിണാമിത്വാൽ = നിർവികാരത്വം (പരിണാമമില്ലായ്മ) കൊണ്ട്.*

ഈ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ മുഴുവൻ സാരം, പ്രപഞ്ചം ചിത്ത്, ജഡം ഇങ്ങിനെ രണ്ടായിട്ടിരിക്കുന്നു എന്നാകുന്നു. ചിത്തും ജഡവുമായ ലോകങ്ങൾ രണ്ടും നിരന്തരമായി കലർന്നു പ്രവഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പുസ്തകം എന്താണ്? ഇടവില്ലാതെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭൂതാണുക്കളുടെ സംഘാതം. ഒരു സംഘാതം പോയിക്കൊണ്ടും, മറ്റൊരു സംഘാതം വന്നുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. പുസ്തകം ആ പ്രവാഹത്തിന്റെ ചുഴിയത്രേ. അതിന്റെ ഏകത്വത്തെ അല്ലെങ്കിൽ താദാത്മ്യത്തെ നിലനിർത്തുന്നതു എന്താണ്? ആ പുസ്തകമാണിത് എന്നുള്ളതിനു കാരണമായിരിക്കുന്നത് ഏതാണ്? മാറ്റങ്ങൾ ഒരു ക്രമം അനുസരിച്ചു തടസ്സംകൂടാതെ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആ വ്യവസ്ഥിതമായ ക്രമം അനുസരിച്ചു അവ വിഷയങ്ങളെ മനസ്സിൽ പ്രതിഫലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. ഖണ്ഡംഖണ്ഡമായ അവയെ

എല്ലാം കൂടി ചേർത്താൽ തുടർച്ചയായ ഒരു രൂപം കിട്ടുന്നു. അതിന്റെ അംശങ്ങൾ എല്ലം നിരന്തരമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കയുമാണ്. മനസ്സുതന്നെയും സദാ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനസ്സും ശരീരവും രണ്ടു പ്രത്യേകവേഗക്രമം അനുസരിച്ചു ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ദ്രവ്യത്തിന്റെ രണ്ടു അടുക്കുകൾ പോലെ ആണ്. ഒഴുക്കുകളിൽ ഒന്നു മന്ദമായും അതിനെ അപേക്ഷിച്ചു മറ്റേതു ശീഘ്രമായുമിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു നമുക്കു അവയെ വേർതിരിച്ചറിയാം. ദൃഷ്ടാന്തം: ഒരു തീവണ്ടി ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മറ്റൊരു വണ്ടിയും മന്ദമായി അതിന്റെ ഒരുവശത്തുകൂടി പോകുന്നു. രണ്ടിന്റെയും ഗതിയെ ഒരുവിധമൊക്കെ നമുക്കു കണ്ടറിവാൻ സാധിക്കും. എങ്കിലും വേറൊന്നു അപേക്ഷിതമായിരിക്കുന്നു. ഗമിക്കാതെ സ്ഥിരമായി നിൽക്കുന്ന മറ്റൊരു വസ്തുകൂടി ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലല്ലാതെ ഒന്നിന്റേയും ഗതിവേഗം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതല്ല. എന്നാൽ രണ്ടോ അധികമോ സാധനങ്ങൾ ഭിന്നവേഗത്തിൽ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം നാം അധികം ശീഘ്രത്തിൽ ഓടുന്നതിന്റേയും ഒടുവിൽ അധികം മന്ദമായി ഓടുന്നതിന്റെയും ഗതിവേഗങ്ങൾ കണ്ടറിയുന്നു. എങ്ങിനെ ആണ് മനസ്സു കാണുന്നത്? അതും ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കയല്ലേ? അതുകൊണ്ടു അതിനേക്കാൾ മന്ദമായി ഓടുന്ന വേറൊരു വസ്തു വേണ്ടിവരുന്നു. അങ്ങിനെ ആയാൽ അതിനേക്കാൾ മന്ദമായ മറ്റൊന്നും, അതിനേക്കാൾ മന്ദമായ വേറൊന്നും ഇങ്ങിനെ അവസാനമില്ലാതെ 'അനവസ്ഥ'യിൽ ചെന്നുചാടും. അതുകൊണ്ടു തർക്കശാസ്ത്രപ്രകാരം ഒരിടത്ത് അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതായി നേരിടുന്നു. ചലനമില്ലാത്ത ഒന്നിനെ അറിഞ്ഞിട്ടു ഈ വേഗക്രമധാരയേ അവിടെ വിശ്രമിപ്പിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഈ അവസാനമില്ലാത്ത ചലനശൃംഖലയുടെ അപ്പുറത്താണ് നിശ്ചലനും, നിഷ്കളനും നിർമ്മലനുമായ പുരുഷൻ വർത്തിക്കുന്നത്. നമുക്ക് തോന്നുന്ന തോന്നൽ എല്ലാം ആ പുരുഷന്റെ മേൽ പ്രതിഫലിക്കുന്ന ഛായകൾ മാത്രമാകുന്നു. അതു ഛായാഗ്രഹണയന്ത്രത്തിൽ നിന്നു പുറപ്പെടുന്ന

പ്രകാശത്തിന്റെ കിരണങ്ങൾ വെള്ളക്കടലാസ്സിൽ പ്രതിഫലിക്കും പോലെ തന്നെ. അതിന്മേൽ അവ എത്രയോ രൂപങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. അതിനെ അശേഷം മലിനപ്പെടുത്തുന്നുമില്ല.

സൂത്രം 18. ന തത്സ്വാഭാസം, ദൃശ്യത്വാൽ.

അർത്ഥം: *തൽ = അത് (മനസ്സ്), സ്വാഭാസം = സ്വയം പ്രകാശം, ന = അല്ല, ദൃശ്യത്വാൽ = ദൃശ്യമായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട്.*

പ്രകൃതിയിൽ എവിടെ നോക്കിയാലും അതിമഹത്തായ ശക്തികൾ ആവിർഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി കാണാം അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും പ്രകൃതിക്കു സ്വയം പ്രകാശമില്ല; തന്നത്താൻ പ്രകാശിക്കുക എന്നുള്ളതില്ല; എന്നും, സാരനിരൂപണതിൽ അതു ജ്ഞാനസ്വരൂപമല്ലെന്നും ഏതാണ്ട് നമ്മോടു പറയുന്നുണ്ട്. പുരുഷൻ മാത്രമാണ് സ്വയംപ്രകാശൻ; അവൻ തന്റെ പ്രകാശത്തെ മറെറല്ലാറ്റിനും നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അവന്റെ ചൈതന്യമാണ് എല്ലാ ജഡപദാർത്ഥങ്ങളിലും ശക്തികളിലും കൂടി അരിഞ്ഞുവീണു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

സൂത്രം 19. ഏകസമയേ ചോഭയാനവധാരണം.

അർത്ഥം: *ഏകസമയേ = ഒരുക്ഷണത്തിൽ, ഉഭയാനവധാരണം = (മനസ്സ്) രണ്ടുവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കായ്മ, ച = അതുകൊണ്ടും.*

മനസ്സ് സ്വയം പ്രകാശമായിരുന്നു എങ്കിൽ ഏകകാലത്തിൽ എല്ലാറ്റിനെയും ഗ്രഹിപ്പാൻ അതിനു കഴിയുമായിരുന്നു. അതു അതിനു കഴിയുന്നില്ല. ഒരു വിഷയത്തിൽ ബലമായി മനസ്സിനെ ഊന്നുമ്പോൾ മറ്റൊന്നിൽ നിന്നു അതു വിട്ടുപോകുന്നു. മനസ്സ് സ്വയംപ്രകാശമായിരുന്നു എങ്കിൽ അതിനു ഗ്രഹിപ്പാൻ കഴിയുന്ന വിഷയങ്ങൾക്കു ക്ലിപ്തമുണ്ടായിരിക്കയില്ല. പുരുഷനു എല്ലാ വിഷയങ്ങളെയും ഒരു നിമിഷത്തിനു ഗ്രഹിപ്പാൻ കഴിയുന്നു. ആതു കൊണ്ട് പുരുഷൻ സ്വയം പ്രകാശനാണ്. മനസ്സ് അങ്ങിനെയല്ല.

സൂത്രം 20. ചിത്താന്തരദൃശ്യേ, ബുദ്ധിബുദ്ധേരതിപ്രസംഗഃ സ്മൃതിസങ്കരശ്ച.

അർത്ഥം: *ചിത്താന്തരദൃശ്യേ = ഒരു ചിത്തം (ബുദ്ധി) മറ്റൊരു ചിത്തത്താൽ അറിയപ്പെടുന്നു എന്നു പറഞ്ഞാൽ, ബുദ്ധിബുദ്ധേഃ = ചിത്തത്തെ അറിയുന്ന വേറൊരു ചിത്തത്തിന്റെ, അതിപ്രസംഗഃ = അതികല്പന (അനവസ്ഥ) സംഭവിക്കും, സ്മൃതിസങ്കരശ്ച = സ്മൃതിസാങ്കര്യവുമുണ്ടാകും.*

മനസ്സിനെ അറിയുന്നതിനായി വേറൊരു മനസ്സുണ്ടെന്നു വിചാരിക്കുക; എന്നാൽ ആ മനസ്സിനേയും അറിയുന്ന മറ്റൊന്നു ണ്ടാകേണ്ടിവരും. അങ്ങിനെ പറഞ്ഞാൽ അവസാനമില്ല. അനവസ്ഥ ആയിത്തീരും. അതു സ്മൃതിക്കു കലർച്ചയെ ഉണ്ടാക്കും. ഓർമ്മകൾ ശേഖരിച്ചു വെപ്പാൻ ഇടമില്ലാതാകും.

സൂത്രം 21. ചിതേരപ്രതിസംക്രമായാസ്തദാകാരാപത്തൗ സ്വബുദ്ധി സംവേദനം.

അർത്ഥം: *അപ്രതിസംക്രമായാഃ = മറ്റൊന്നിൽ കലരുന്ന സ്വഭാവ മില്ലാത്ത, ചിതേഃ = ജ്ഞാനസാരരൂപനായ പുരുഷന്റെ, തദാകാരാ-പത്തൗ = താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചിട്ടു, സ്വബുദ്ധിസംവേദനം = (ബുദ്ധി ക്കു) തന്നെ വിഷയമാക്കിയുള്ള അറിവ്, അനുവ്യവസായം, സ്വബോധം ഉണ്ടാകുന്നു.*

പതഞ്ജലി മഹർഷി ഇങ്ങിനെ പറയുന്നതു ബുദ്ധി (ജ്ഞാനം) പുരുഷന്റെ ഗുണമല്ലെന്നുള്ള തത്വത്തെ അധികം സ്പഷ്ടമായി കാണിപ്പാൻ വേണ്ടി ആകുന്നു. ബുദ്ധി പുരുഷനോടു വളരെ അടുത്തു ചെല്ലുമ്പോൾ പുരുഷന്റെ സ്വരൂപം അതിൽ പ്രതിഫലിച്ച പോലെ ആയിട്ടു ആ ക്ഷണത്തിൽ അതു ജ്ഞാനമുള്ളതായി തീർന്നു സ്വയം പുരുഷനാണെന്നു തോന്നുമാറാകുന്നു.

സൂത്രം 22. ദൃഷ്ട്യദൃശ്യോപരക്തംചിത്തം സർവാർത്ഥം

അർത്ഥം: *ദൃഷ്ടൃദൃശ്യോപരക്തം = പുരുഷനോടും വിഷയങ്ങളോടും സംബന്ധിച്ചിട്ട്, ചിത്തം = ബുദ്ധി, സർവാർത്ഥം = എല്ലാരെയും അറിവാൻ സാമർത്ഥ്യമുള്ളതായിത്തീരുന്നു.*

ഒരു ഭാഗത്തു ദൃശ്യമായ ബാഹ്യപ്രപഞ്ചവും മറുഭാഗത്തു ദ്രഷ്ടാവായ പുരുഷനും പ്രതിഫലിച്ചു നിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടു മനസ്സു എല്ലാം അറിവാൻ ശക്തിയുള്ളതായിത്തീരുന്നു.

സൂത്രം 23. തദസംഖ്യേയവാസനാഭിശ്ചിത്രമപി പരാർത്ഥം സംഹത്യകാരിത്വാൽ.

അർത്ഥം: *തൽ = അത് (ചിത്തം), അസംഖ്യേയവാസനാഭിഃ = എണ്ണമില്ലാത്ത വാസനകളാൽ, ചിത്രം = സങ്കലിതം, അപി = ആണെങ്കിലും, സംഹത്യകാരിത്വാൽ = ഒന്നായിച്ചേർന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നതാകയാൽ, പരാർത്ഥം = പരന് (പുരുഷന്) കാര്യസാധകമായിരിക്കുന്നു.*

മനസ്സ് അനേകവാസനകൾ കൂടിച്ചേർന്നുണ്ടായിരിക്കുന്നതാകയാൽ അതിന്റെ പ്രവൃത്തി സ്വപ്രയോജനമായിരിപ്പാൻ തരമുള്ളതല്ല. ലോകത്തിൽ കൂടിച്ചേർന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ എല്ലാം മറ്റൊന്നിന്റെ ഉപയോഗത്തിനായി ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവയായിരിക്കും. അതിനുവേണ്ടി ആയിരിക്കും അവ കൂടിച്ചേരുന്നത്; അതുകൊണ്ടു വാസനകൾ കൂടിച്ചേർന്നു മനസ്സുണ്ടായിട്ടുള്ളത് പുരുഷന്റെ ഉപയോഗത്തിന്നായിട്ടാകുന്നു.

സൂത്രം 24. വിശേഷദർശിന ആത്മഭാവഭാവനാനിവൃത്തിഃ.

അർത്ഥം: *വിശേഷദർശിനഃ = പുരുഷനും ചിത്തത്തിനുമുള്ള ഭേദത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നവന്, ആത്മഭാവഭാവനാനിവൃത്തിഃ = മനസ്സിൽ ആത്മാവെന്നുള്ള അഭിമാനം നീങ്ങുന്നു.*

വിവേകം കൊണ്ടു യോഗി, ആത്മാവു മനസ്സല്ല എന്നറിയുന്നു.

സൂത്രം 25. തദാ വിവേകനിമ്നം കൈവല്യപ്രാഗ്ഭാരം ചിത്തം.

അർത്ഥം: *തദാ = അപ്പോൾ, ചിത്തം = മനസ്സ്, വിവേകനിമ്നം = വിവേകജ്ഞാനത്താൽ അഗാധവും, കൈവല്യപ്രാഗ്ഭാരം = കൈവല്യത്താൽ (മുക്തിയാൽ) വ്യാപ്തിമത്തും ആയിത്തീരുന്നു.*

ഇപ്രകാരം, യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടു വിവേകം അല്ലെങ്കിൽ ജ്ഞാനത്തിന്റെ സ്ഫുടത സിദ്ധിക്കുന്നു. ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആവരണം നീങ്ങി വിഷയങ്ങൾ അവയുടെ യഥാർത്ഥസ്വരൂപത്തിൽ നമുക്കു വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. അപ്പോൾ പ്രകൃതി മിശ്രവസ്തുവാണെന്നും സാക്ഷിമാത്രനായ പുരുഷന്റെ മുമ്പാകെ ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നും, പ്രകൃതിയും അധിപനായ പുരുഷനും ഒന്നല്ലെന്നും, പ്രകൃതിയുടെ വികൃതികൾ എല്ലാം ഉള്ളിൽ സിംഹാസനാരൂഢനായ പുരുഷനാകുന്ന മഹാരാജാവിനു സംഭവങ്ങളെ പ്രദർശിപ്പിപ്പാൻവേണ്ടി മാത്രമാണെന്നും നമുക്കു കാണാ-റാവും. ദീർഘകാലത്തെ അഭ്യാസംകൊണ്ട് ഈ വിവേകം സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഭയം നീങ്ങുകയും മനസ്സിനു മുക്തി (കൈവല്യം) ലഭിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

സൂത്രം 26. തച്ഛിദ്രേഷു പ്രത്യയാന്തരാണി സംസ്കാരേഭ്യഃ.

അർത്ഥം: *തച്ഛിദ്രേഷു = ആ സമാധിയിൽ അവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം, സംസ്കാരേഭ്യഃ = വ്യുത്ഥാനസംസ്കാരങ്ങളിൽ (സമാധിവിട്ടു ബഹിർമ്മുഖാവസ്ഥയിൽ വന്നിട്ടുള്ള പരിചയത്തിൽ നിന്ന്, പ്രത്യയാന്തരാണി = (സമാധിപ്രതിബന്ധങ്ങളായ) മറ്റു ജ്ഞാനങ്ങൾ(ഉണ്ടാകുന്നു).*

'സുഖമായിരിക്കണമെങ്കിൽ ബാഹ്യമായ വിഷയങ്ങളോടു സംബന്ധിക്കണ'മെന്നു നമുക്കു വിശ്വാസം തോന്നിപ്പിക്കുന്നതായി ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിചാരങ്ങൾ എല്ലാം മുക്തിക്കു പ്രതിബന്ധങ്ങളാണ്. പുരുഷൻ സ്വഭവേനതന്നെ സുഖസ്വരൂപനും ഭാഗ്യസ്വരൂപനുമാകുന്നു. ആ ബോധം പഴയ സംസ്ക്കാരങ്ങളാൽ ആവൃതമായി

പ്പോയി. ആ സംസ്കാരങ്ങൾ സ്വയമേവ അനുഭവത്തിൽ വന്നു തീരേണ്ടിയും ഇരിക്കുന്നു.

സൂത്രം 27. ഹാനമേഷാം ക്ലേശവദുക്തം.

അർത്ഥം: *ഏഷാം = ഇതുകളുടെ, ഹാനം = നാശം, ക്ലേശവൽ = മുൻപ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള അവിദ്യാദികളായ പഞ്ചക്ലേശങ്ങളുടേ (നാശം) എന്നപോലെ, ഉക്തം = പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.*

സൂത്രം 28. പ്രസംഖ്യാനേപ്യകുസീദസ്യ സർവഥാ വിവേക-ഖ്യാതേർദ്ധർമ്മമേഘസ്സമാധിഃ

അർത്ഥം: *പ്രസംഖ്യാനേ = എല്ലാ തത്വങ്ങളേയും യഥാസ്ഥിതി തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ, അപി = കൂടിയും, അകുസീദസ്യ = ഫലസിദ്ധി കളിൽ ഇച്ഛയില്ലാത്തവന്, സർവഥാ വിവേകഖ്യാതേഃ = എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുള്ള വിവേകശക്തിയുമുണ്ടായ ശേഷം, ധർമ്മമേഘഃ = ധർമ്മമേഘം എന്ന (ധർമ്മത്തെ വർഷിക്കുന്നത് എന്നർത്ഥമുള്ള), സമാധിഃ = സമാധി (ലഭിക്കുന്നു).*

വിവേകജ്ഞാനം സിദ്ധമാകുമ്പോൾ കഴിഞ്ഞ പാദത്തിൽ പ്രതി പാദിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ സിദ്ധികളും യോഗിക്കുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ ശരിയായ യോഗി അവയെ എല്ലാം ത്യജിച്ചുകളയും. ആ യോഗിക്കു സമാധിയിൽ വിലക്ഷണമായ ഒരു ബോധം ഉണ്ടാകുന്നു. അതിനു ധർമ്മമേഘം എന്നു പറയുന്നു. ചരിത്രപ്രസിദ്ധന്മാരായി ലോകത്തി ലുണ്ടായിട്ടുള്ള എല്ലാ വലിയ ദീർഘദർശികൾക്കും അതു സിദ്ധിച്ചി രുന്നു. അവർ എല്ലാവരും ജ്ഞാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം മുഴുവൻ തങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽതന്നെ ആണെന്നു കണ്ടിരുന്നു. സത്യം അവർക്കു പ്രത്യക്ഷമായിരുന്നു. സിദ്ധികളെപ്പറ്റിയ അഭിമാനം അശേഷം അവർ കളഞ്ഞു. സമാധാനവും, ശാന്തിയും പൂർണ്ണമായ പരിശുദ്ധിയും അവരുടെ സ്വന്തസ്വഭാവമായിരുന്നു.

സൂത്രം 29. തതഃ ക്ലേശകർമ്മനിവൃത്തിഃ.

അർത്ഥം: *തതഃ = അതിൽനിന്ന്, ക്ലേശകർമ്മനിവൃത്തിഃ = അവിദ്യാദികളായ ക്ലേശങ്ങളുടേയും കർമ്മത്തിന്റേയും നിവൃത്തിയുണ്ടാകുന്നു.*

'ധർമ്മമേഘസമാധി' ഉണ്ടായാൽ പിന്നെ ഒരിക്കലും അധഃപതന ഭയമുണ്ടാകുന്നില്ല. ഒന്നിനും യോഗിയെ അധഃപതിപ്പിപ്പാൻ കഴിയുകയില്ല. അയാൾക്കു പിന്നെ ഒരിക്കലും ദോഷശങ്കപോലും വേണ്ട; ദുഃഖവും ഉണ്ടാകുകയില്ല.

സൂത്രം 30. തദാ സർവാവരണമലാപേതസ്യ ജ്ഞാനസ്യാനന്ത്യാൽ ജ്ഞേയമല്പം.

അർത്ഥം: *തദാ = അപ്പോൾ, സർവാവരണമലാപേതസ്യ = അവിദ്യാദികളായ മലങ്ങളുടെ മൂടൽ എല്ലാം നീങ്ങിയിരിക്കുന്ന, ജ്ഞാനസ്യ = ജ്ഞാനത്തിന്, ആനന്ത്യാൽ = അഖണ്ഡത്വം സിദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, ജ്ഞേയം = ജ്ഞേയമായ ബ്രഹ്മാണ്ഡം മുഴുവൻ, അല്പം = കൃശമായിപ്പോകുന്നു.*

ജ്ഞാനം മാത്രം ശേഷിക്കും, അതിനേ മൂടിമറച്ചിരുന്ന മലങ്ങൾ എല്ലാം നീങ്ങിപ്പോകും. ഒരു ബുദ്ധാഗമഗ്രന്ഥത്തിൽ ബുദ്ധൻ എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, അത് ഒരു അവസ്ഥയുടെ പേരെന്നാണ്; ആ അവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണത്തെ ആ ഗ്രന്ഥം നിർവചിക്കുന്നത്, അതു ആകാശംപോലെ അഖണ്ഡാകാരമായ ബോധം എന്നാണ്. യേശു ആ അവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ചിട്ടാണ് ക്രിസ്തു ആയിത്തീർന്നത്. നിങ്ങൾ എല്ലാവരും ആ അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കും. അപ്പോൾ ബോധം അഖണ്ഡപരിപൂർണ്ണമായി പ്രകാശിക്കുകയും വിഷയമായ പ്രപഞ്ചം ചെറുതായി തോന്നുകയും ചെയ്യും. ഈ ബ്രഹ്മാണ്ഡവും അതിൽ അടങ്ങിയ ദൃശ്യങ്ങളായ സകല വിഷയങ്ങളും പുരുഷന്റെ മുമ്പിൽ കേവലം നിസ്സാരമായ അണുവായിപ്പോകും. ഒരു സാധാരണമനുഷ്യൻ തന്നെ കൃശനാണെന്നു

വിചാരിക്കുന്നു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ദൃശ്യമായ പ്രപഞ്ചം അവനു അഖണ്ഡമെന്നു തോന്നുന്നു.

സൂ, 31. തതഃ കൃതാർത്ഥാനാം, പരിണാമസമാപ്തിർഗുണാനാം.

അർത്ഥം: *തതഃ = അനന്തരം, കൃതാർത്ഥാനാം = കാര്യം സാധിച്ചുതീർന്ന, ഗുണാനാം = സത്വാദിഗുണങ്ങളുടെ, പരിണാമ ക്രമസമാപ്തിഃ = പരിണാമക്രമം (താഴെപറയും) നിന്നുപോകുന്നു.*

അപ്പോൾ ഗുണങ്ങളുടെ ഒരു ജാതിയിൽ നിന്നു മറ്റൊരു ജാതിയിലേക്കു ഇടവിടാതെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നാനാപ്രകാരേ ണയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ അശേഷം അവസാനിക്കും.

സൂത്രം 32. ക്ഷണപ്രതിയോഗീ പരിണാമാപരാന്തനിർഗ്രാഹ്യഃ ക്രമഃ.

അർത്ഥം: *ക്ഷണപ്രതിയോഗീ = അനുഭൂതക്ഷണത്തിന്റെ നേരെ അടുത്ത ഉത്തരക്ഷണവൃത്തിയായി, പരിണാമാപരാന്തനിർഗ്രാഹ്യം = പരിണാമത്തിന്റെ (മാറ്റത്തിന്റെ) അവസാനത്തിൽ ഗ്രഹിക്ക പ്പെടുന്നതുമായ (ആനന്തര്യം ആണ്), ക്രമഃ = ക്രമം എന്നത്.*

പതഞ്ജലിമഹർഷി ഇവിടെ ‘ക്രമ’ത്തിന്റെ ലക്ഷണം നിർവചി ക്കുന്നു. ക്രമം എന്നാൽ ക്ഷണംപ്രതി ഭിന്നമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റ ങ്ങൾ അത്രേ. ഞാൻ എന്തെങ്കിലും വിചാരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന തിനിടക്കു അനേകക്ഷണങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുപോകുന്നു. ഓരോ ക്ഷണ ത്തിലും വിചാരത്തിനു മാറ്റവുമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ആ വിചാരപ്രവാഹം അവസാനിച്ച ശേഷം മാത്രമേ ആ മാറ്റങ്ങളെ നാം കാണുന്നുള്ളു. അതുകൊണ്ടു കാലത്തിന്റെ സാക്ഷാൽകാരം എപ്പോഴും ഓർമ്മയിൽ നിന്നു മാത്രമേ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു. ഇതിനാണ് ക്രമം എന്നു പറയുന്നത്. എന്നാൽ നിത്യത്വം സാധിച്ച മനസ്സിന് അതെല്ലാം നിന്നുപോയിരിക്കുന്നു. അതിന്നു എല്ലാം വർത്തമാന കാലം തന്നെ. വർത്തമാനം മാത്രമേ ശേഷിച്ചിരിക്കുന്നുള്ളു.

ഭൂതവും ഭാവിയും നശിച്ചുപോയി. ആ മനസ്സ് നിയന്ത്രിതമായി നിൽക്കുന്നു. ഒരു ക്ഷണത്തിൽ സകല ജ്ഞാനവും അതിന്റെ മുമ്പിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. മിന്നൽ എന്നപോലെ അതു ഒരു ക്ഷണത്തിൽ എല്ലാറ്റിനേയും കാണുന്നു.

സൂത്രം 33. പുരുഷാർത്ഥശൂന്യാനാം ഗുണാനാം പ്രതിപ്രസവഃ കൈവല്യം; സ്വരൂപപ്രതിഷ്ഠാ വാ ചിതിശക്തിരിതി.

അർത്ഥം: *പുരുഷാർത്ഥശൂന്യാനാം = പുരുഷനായ്കൊണ്ടുള്ള ഉപയോഗങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു ശേഷിച്ച, ഗുണാനാം = സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളുടെ, പ്രതിപ്രസവഃ = തിരികെ പ്രകൃതിയിലുള്ള ലയം, കൈവല്യം = മുക്തി(ആകുന്നു), സ്വരൂപപ്രതിഷ്ഠ = വൃത്തിസാരൂപ്യം കൂടാതെ സ്വസ്വരൂപമാത്രമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന, ചിതിശക്തിഃ = ചിച്ഛക്തിഃ (പുരുഷജ്ഞാനശക്തി) കൈവല്യം ആകുന്നു. ഇതി = സമാപ്തം.*

പ്രകൃതിയുടേ ചുമതല തീർന്നു. നമ്മുടെ കനിവേറിയ വളർത്തമ്മയായ പ്രകൃതി സ്വാർത്ഥലേശം കൂടാതെ തന്നത്താൻ ഏറ്റുഭരിച്ചുവന്ന തന്റെ ആ ചുമതലതീർന്നു. തന്നത്താൻ മറന്ന ആത്മാവിനെ അവൾ മെല്ലേ കൈക്കുപിടിച്ചുകൊണ്ടു പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള പരിണാമങ്ങളാകുന്ന അനുഭവവിശേഷങ്ങൾ എല്ലാം കാട്ടിക്കൊടുത്തു. പലപല ശരീരങ്ങൾ വഴിയായി അവനെ ഉയർന്ന ഉയർന്ന സ്ഥാനങ്ങളിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്നു. അങ്ങനെ ഒടുവിൽ അവന്റെ മാഹാത്മ്യം അവനു തിരികെ ലഭിക്കുകയും അവൻ സ്വസ്വരൂപത്തെ ഉള്ളപോലെ കണ്ടറികയും ചെയ്യുന്നു. എന്നിട്ട് ആ ദയാലുവായ അമ്മ ജീവിതമാകുന്ന അതിരില്ലാത്ത വലിയ മണൽക്കാട്ടിൽ വഴിയറിയാതെ കുഴങ്ങുന്ന മറ്റ് ആത്മാക്കളേയും അപ്രകാരം രക്ഷിപ്പാനായി വന്നപോലെതന്നെ മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. ഇപ്രകാരം അവൾ ആദിയും, അന്തവുമില്ലാതെ ഗുണങ്ങളിലും ദോഷങ്ങളിലും കൂടി അന്തമില്ലാത്ത ആത്മപ്രവാഹം സ്വാത്മാനു

ഭവം അല്ലെങ്കിൽ കൈവല്യമാകുന്ന മഹാസമുദ്രത്തിലേക്കു ഒഴുകിക്കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു.

സ്വസ്വരൂപത്തെ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ മഹാപുരുഷന്മാർ സർവോൽകർഷേണ വർത്തിക്കട്ടെ. നമ്മേ എല്ലാവരെയും അവർ അനുഗ്രഹിക്കുമാറാകട്ടെ.

കൈവല്യപാദം കഴിഞ്ഞു.

സമാപ്തം.

അനുബന്ധം 1. ശ്വേതശ്വതരോപനിഷത്

അദ്ധ്യായം 2

2.6.14 അഗ്നിയെ മഥിക്കയും വായുവിനെ നിയമിക്കയും, സോമരസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതെവിടെയോ അവിടെ സിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നു. മാറിടവും, കഴുത്തും, ശിരസ്സും ചൊവ്വേ ആക്കി നിവർന്നിരുന്നുകൊണ്ട് യോഗി ഭയങ്കരമായ സംസാരസമുദ്രത്തിന്റെ തിരമാലകളെ ബ്രഹ്മമാകുന്ന തോണിയേറി കടന്നുപോകുന്നു.

യഥാക്രമം അഭ്യാസം ചെയ്ത ആൾക്ക്, പ്രാണൻ വശമാകുന്നു. പ്രാണന്റെ ഗതിവേഗം ശാന്തമാകുമ്പോൾ ശ്വാസം മൂക്കിന്റെ ദ്വാരങ്ങളിൽ കൂടി തന്നെ സഞ്ചരിക്കുന്നു. നിരന്തരാഭ്യാസിയായ യോഗിക്കു മനസ്സ്, സമർത്ഥനായ സാരഥിക്ക് പിണങ്ങുന്ന കുതിരകൾ എന്നപോലെ വശമാകുന്നു.

ഗിരി, ഗുഹ മുതലായവ പോലുള്ള വിജനപ്രദേശങ്ങളിൽ, ചരലോ മണലോ ഇല്ലാത്ത നിരപ്പുള്ള തറകളിൽ, അരുവികളുടെയോ മനുഷ്യരുടെയോ ഉപദ്രവകരങ്ങളായ ശബ്ദങ്ങൾ യാതൊന്നും ഇല്ലാത്തതും മനസ്സിനും ദൃഷ്ടിക്കും ഇണങ്ങിയതുമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇരുന്നുവേണം യോഗം അഭ്യസിപ്പാൻ.

ഹിമം, ധൂമം, സൂര്യൻ, വായു, അഗ്നി, മിന്നാമിനുങ്ങ്, മിന്നൽ, സ്ഫടികം ചന്ദ്രൻ ഇവ പോലുള്ള രൂപങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതായി തോന്നുമ്പോൾ ക്രമേണ യോഗത്തിൽ ബ്രഹ്മസാക്ഷാൽകാരം ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങുകയാകുന്നു.

ഭൂമി, ജലം, പ്രകാശം, അഗ്നി, ആകാശം ഇവയുടെ യൗഗിക പ്രത്യക്ഷം ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ യോഗസിദ്ധി ആരംഭിക്കുന്നു. യോഗാഗ്നിയാൽ നിർമ്മിതമായ ശരീരമുള്ളവനു രോഗമോ, വാർദ്ധക്യമോ, മരണമോ യാതൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

അംഗലാഘവം, ആരോഗ്യം, തൊലിക്കു മാർദ്ദവം, പ്രസന്നമായ മുഖകാന്തി, മധുരമായ സ്വരം, ശരീരത്തിൽ മനോനുകൂലമായ ഒരു ഗന്ധം ഇവയാണ് യോഗസിദ്ധിയുടെ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ

പൊന്നോ വെള്ളിയോ ആദ്യം മണ്ണും മറ്റും കൊണ്ട് മറഞ്ഞിരുന്നിട്ട് ഒടുവിൽ ഉലയിൽ വെച്ചൂതി കഴുകി എടുക്കുമ്പോൾ പ്രകാശത്തോടുകൂടി തിളങ്ങുന്നു; അതുപോലെ ശരീരബദ്ധനായ ജീവൻ ആത്മാവിന്റെ സത്യാവസ്ഥയെ ഏകമായി കണ്ടിട്ട് കൃതാർത്ഥനായും, ദുഃഖരഹിതനായും ഭവിക്കുന്നു.

അനുബന്ധം 2. ബൃഹദാരണ്യകത്തിൽ നിന്ന് ശങ്കരാചാര്യർ ഉദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്

'വിധിപ്രകാരം ഇഷ്ടം പോലുള്ള ആസനങ്ങൾ പരിചയിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ട് അല്ലയോ ഗാർഗ്ഗി! ജിതാസനനായ ആൾക്ക് പിന്നെ പ്രാണായാമം ശീലിക്കാം.'

തറയിൽ ദർഭപ്പുല്ലു വിരിച്ച് അതിന്മേൽ തോലിട്ട് പഴങ്ങളും മറ്റു മധുരദ്രവ്യങ്ങളും കൊണ്ട് ഗണപതിയെ പൂജിച്ച്, ആസനത്തിന്മേലിരുന്ന്, വലത്തേ കൈ ഇടത്തേക്കാലിന്റെയും ഇടത്തേ കൈ വലത്തേക്കാലിന്റെയും മുട്ടിന്മേൽ വെച്ചു കഴുത്തും, തലയും ചൊവ്വേ ആക്കി നിവർന്നിരുന്ന്, ചുണ്ടുകൾ ദൃഢമായി അമർത്തിക്കൊണ്ട് കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായി ദൃഷ്ടികൾ നാസാഗ്രത്തെ ലാക്ഷ്യമായി നിർത്തണം. അമിതാഹാര വും ഉപവാസവും അരുത്. ഇങ്ങിനെ മുൻപറഞ്ഞ വിധിപ്രകാരം നാഡിശുദ്ധി അഭ്യസിക്കണം. അതില്ലെങ്കിൽ യോഗാഭ്യാസം ഒന്നും ഫലിക്കില്ല. പിംഗല[8]യുടെയും ഇഡ[9]യുടെയും മദ്ധ്യേ 'ഹം' എന്ന ബീജാക്ഷരത്തെ ചിന്തിച്ച് പന്ത്രണ്ട് മാത്രകൾ (നിമിഷങ്ങൾ) കൊണ്ട് ഇഡയിൽ കൂടി വായുവിനെ മേൽപോട്ട് പിടിച്ച് നിറയ്ക്കണം. എന്നിട്ട് മേൽപറഞ്ഞ സ്ഥാനത്തുതന്നെ അഗ്നിയെയും 'രം'എന്ന അക്ഷരത്തെയും ധ്യാനിക്കണം. ധ്യാനത്തിനിടയിൽ ക്രമേണ പിംഗലയിൽക്കൂടി വായുവിനെ പുറത്തേക്കു വിടണം. വീണ്ടും അതുപോലെതന്നെ പിംഗലയിൽക്കൂടി പിടിച്ച് ക്രമേണ ഇഡയിൽക്കൂടി പുറത്തേക്കു വിടണം; ഇങ്ങനെ മൂന്നോ നാലോ കൊല്ലമോ മൂന്നോ നാലോ മാസമോ ഗുരു ഉപദേശിക്കുന്നതുപോലെ വിജനസ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും

[8] പിംഗല = വലത്തെ ദ്വാരം

[9] ഇഡ = മൂക്കിന്റെ ഇടത്തെ ദ്വാരം

പാതിരാത്സും മുടങ്ങാതെ നാഡികൾ എല്ലാം ശുദ്ധി ആകുന്നവരെ അഭ്യസിക്കണം. നാഡികൾ ശുദ്ധമായാൽ ഉള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ശരീരത്തിന്ന് ലാഘവം, മുഖത്തിന്നു പ്രസന്നത, നല്ല വിശപ്പ്, നാദശ്രവണം ഇവയാണ്. പിന്നെ രേചക പൂരക കുംഭകങ്ങളാകുന്ന പ്രാണായാമങ്ങളെ അഭ്യസിക്കാം, പ്രാണനെ അപാനനോട് യോജിപ്പിക്കുന്നതിനാണ് പ്രാണായാമം എന്ന് പറയുന്നത്.

'ശരീരത്തെ വായുകൊണ്ട് കേശാദിപാദം പതിനാറു മാത്രകൾ കൊണ്ടു പൂരിപ്പിക്കയും മുപ്പത്തിരണ്ടു മാത്രകൾകൊണ്ടു രേചിപ്പിക്കയും അറുപത്തിനാലു മാത്രകൾ കുംഭകംചെയ്കയും ചെയ്യണം.'

'വേറൊരുവിധം പ്രാണായാമം ഉണ്ട്. അതിൽ പൂരകം പതിനാറു മാത്രകൾ കൊണ്ടു ചെയ്ത് ഉടൻ അറുപത്തിനാലു മാത്ര കുംഭകം ചെയ്ത് ഒടുവിൽ മുപ്പത്തിരണ്ടുമാത്രകൊണ്ടു രേചകം ചെയ്ക ആകുന്നു.'

പ്രാണായാമംകൊണ്ടു ശരീരമലം നീങ്ങുന്നു. ധാരണംകൊണ്ടു മനോമലം നീങ്ങുന്നു. പ്രത്യാഹാരംകൊണ്ടു സംഗമലം നീങ്ങുന്നു. സമാധികൊണ്ട് ആത്മാവിന്റെ ഈശ്വരതത്വത്തെ മറയ്ക്കുന്ന സകല ഉപാധികളും നീങ്ങിപ്പോകുന്നു.'

അനുബന്ധം 3. സാംഖ്യസൂത്രങ്ങൾ

പാദം 3

29. സമാധി സാധിച്ചാൽ നിർമ്മലനായ പുരുഷനു പ്രകൃതിയുടെ എന്നപോലെ എല്ലാ സിദ്ധികളും വരുന്നു.

30. സമാധി, സംഗത്യാഗമാകുന്നു.

31. വികൃതികളുടെ നിയമനത്താൽ അത് സിദ്ധമാകുന്നു.

32. ധ്യാനം, ആസനം, കർത്തവ്യാനുഷ്ഠാനം ഇവയാൽ അതു സിദ്ധമാകുന്നു.

33. പ്രാണായാമം ശ്വാസവായുവിന്റെ രേചകകുംഭകങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകുന്നു.

34. സ്ഥിരമായും സുഖമായും ഉള്ള ഇരിപ്പാകുന്നു ആസനം.

36. അഭ്യാസം വൈരാഗ്യം ഇതുകൾ വഴിയായും.

75. തുടർന്നുകൊണ്ടു പ്രകൃതിതത്ത്വങ്ങളെ പുരുഷനിൽനിന്നു വേർതിരിച്ചറിയുന്നതിനാലും അവയെ നേതി നേതി (ഇതല്ല ഇതല്ല) എന്ന് തള്ളുന്നതിനാലും വിവേകം സിദ്ധമാകുന്നു.

പാദം 4

3. അഭ്യാസം, ഉപദേശപ്രകാരം പിന്നെയും പിന്നെയും തുടർന്നു കൊണ്ടു ചെയ്യണം.

5. കഴുകന്റെ തീറ്റി തട്ടിപ്പറിച്ചാൽ അതു വ്യാകുലമായും തന്നെത്താൻ തീറ്റി വിട്ടുകളയുമ്പോൾ ശാന്തമായും ഇരിക്കുന്നതു പോലെ (ഭോഗങ്ങളെ വൈരാഗ്യത്താൽ) സ്വയമേവ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന വനു സുഖമുണ്ടാകുന്നു.

6. പഴയ ചട്ട കഴിച്ചുകളഞ്ഞ പാമ്പിനു സുഖം തോന്നുന്ന പോലെ.

8. മുക്തിക്ക് അനുകൂലമല്ലാത്ത വിഷയത്തെപ്പറ്റി വിചാരിക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് ജഡഭരതന് എന്നപോലെ ബന്ധഹേതുവാകുന്നു.

9. പലരുമായുള്ള സഹവാസം രാഗാദിവൃത്തികളെ ഉദിപ്പിച്ചു (കന്യകയുടെ കൈയിലെ ശങ്കുവളപോലെ) സമാധിഭംഗം ചെയ്യുന്നു.

10. രണ്ടുപേരായാൽക്കൂടിയും ആ ദോഷമുണ്ട്.

11. പ്രത്യാശയില്ലാത്തവർ പിംഗല എന്ന പെണ്ണിനെപ്പോലെ സ്വസ്ഥരാകുന്നു.

13. പല മതങ്ങളെയും പല ആചാര്യന്മാരെയും ബഹുമാനിക്കേണ്ടതാണെങ്കിലും എല്ലാ പുഷ്പങ്ങളിൽനിന്നും തേൻ സമ്പാദിക്കുന്ന തേനീച്ചപോലെ എല്ലാറ്റിന്റെയും സാരംമാത്രം ഗ്രഹിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

14. അസ്ത്രകാരന് എന്നപോലെ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമായാൽ പിന്നെ സമാധിഭംഗമുണ്ടാകുന്നതല്ല.

15. മേൽപ്പറഞ്ഞ നിയമങ്ങൾ തെറ്റിച്ചാൽ ലൗകികവിഷയത്തിൽ എന്നപോലെ ഉദ്ദേശം വിഫലമായിത്തീരുന്നു.

19. ബ്രഹ്മചര്യം, ശ്രദ്ധ, ഗുരുഭക്തി ഇവയാൽ ഇന്ദ്രന് എന്നപോലെ കാലാന്തരത്തിൽ സിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നു.

20. കാലത്തെപ്പറ്റി (വാമദേവന് എന്നപോലെ) നിയമം ഒന്നുമില്ല.

24. അല്ലെങ്കിൽ ജീവന്മുക്തനായ ഒരു മഹാത്മാവിന്റെ സംഗമത്താൽ.

27. ഭോഗത്താൽ കാമം ശമിക്കുന്നില്ല.

പാദം 5

128. യോഗസിദ്ധികൾ ഇല്ലെന്നു പറവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

പാദം 6

24. സുഖവും സ്ഥിരവുമായ ഇരിപ്പുതന്നെ ആസനം. അതിനു വേറെ നിയമം ഒന്നും വേണ്ട.

അനുബന്ധം 4. വ്യാസസൂത്രങ്ങൾ

അദ്ധ്യായം 4, പാദം 1.

7. ഉപാസന ഇരുന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ചെയ്യണം.

8. ധ്യാനം എന്നതുകൊണ്ട്.

9. ധ്യാനിക്കുന്നവൻ ഭൂമിയെപ്പോലെ സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കയാൽ.

10. സ്മൃതികളിൽ പറയുന്നതുകൊണ്ട്.

11. ദേശനിയമമില്ല. മനസ്സിന് ഏകാഗ്രത വരുമെന്നുള്ള ദിക്കിൽ ഇരുന്ന് ഉപാസന നടത്തണം.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പല വാക്യങ്ങൾ ഇവിടെ ഉദ്ധരിച്ചത് ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു തത്വശാസ്ത്രങ്ങൾ യോഗത്തെപ്പറ്റി എന്തു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു കാണിപ്പാനാകുന്നു.